



厳しい暑さもようやくおさまり、さわやかで過ごしやすい季節になりました。この時期は、昼間は比較的暖かいのですが、朝晩はぐっと気温が下がるので、かぜなど体調を崩しやすくなります。衣服の調節など体調管理に気を付けてください。

目を大切にしよう(10月10日は目の愛護デーです)

人間が情報を得る方法の8割は、目に頼ったものと言われています。最近はパソコンやテレビゲームなどをやりすぎたりして、涙が少なくなったり(ドライアイ)、ひどく目が疲れて肩がこる、頭痛がするなどの症状を起こす人が増えています。大切な目を守るため、日頃から目に優しい生活を心がけましょう。

〇●〇目にやさしい行動〇●〇

- ・しっかり睡眠をとる
- ・テレビは離れてみる(2~3m)
- ・テレビを寝転んでみない
- ・ゲームは時間を決める、30分やったら休憩する
- ・暗い所で本などを読まない
- ・時々、遠くを見る
- ・前髪が目にかからないようにする
- ・眼鏡やコンタクトは自分の度にあったものを装着する



マスクやフェイスシールドの効果について

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

*2 豊橋技術科学大学による実験値

上記の表を見ると、やはりマスク着用で飛沫量を抑える効果があることがわかります。ウレタンや布マスクは吐き出し・吸い込み共に約50%以上の飛沫がみられます。フェイスシールドやマウスシールドはマスクをつけていない時とあまり変わりません。やはり不織布マスクの効果が一番あるようです。コストや着け心地、肌トラブル等の問題があると思いますが、上記の表や新型コロナウイルス感染症の流行状況を参考にいただき、自分に合ったマスクの着用をお願いします。