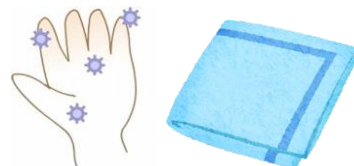




もうすぐ2月です。2月4日は立春で、暦の上では春を迎えます。まだ寒い日が続きますが、少しずつ日差しが明るくなり、日も長くなってきます。心と体が元気いっぱいの状態で春を迎えたいですね。

ハンカチとマスクはなぜ必要？



その①ハンカチ～**残念な手洗い**はしていませんか？～

手洗いは、手指に付着した菌量を1/100に減少させますが、濡れた手は乾燥した手の100～1000倍の細菌を様々な表面へ移動させる可能性があると言われています。水分は清潔なハンカチやタオルでしっかり拭き取りましょう！

その②マスク～こんなにすごい！**マスクの効果**～

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	
							
		不織布 	布マスク 	ウレタン 			
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
	吸い込み飛沫量	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)	

マスクを着用することで、ウイルスを吐き出す量と吸い込む量のどちらも大幅に減らすことができます。
マスクは正しくつけましょう！



(画像：国立大学法人豊橋技術科学大学)

‘笑い’で心も体も元気アップ



私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。そんな病気のもとを、**ナチュラルキラー細胞**という免疫力が退治してくれます。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの**‘笑い’**です。反対に、悲しみやストレスを受けると元気がなくなります。大笑いしなくても、笑顔だけでも効果はあるそうです。

笑うと他にもいろいろな効果があります

- 脳の動きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスが整う
- ストレスの解消になる

