

ほけんだより 9月

令和3年9月1日 銚田市立旭中学校 保健室

2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんな時こそ、早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギー源。食べる習慣がない人も、一口からでも始めてみましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大により、分散登校・オンライン授業になりますが、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

9月は朝・夕と日中の気温差があり、体調を崩しやすくなります。衣服で調節をするなど、自分で工夫し、前日の疲れが残らないように睡眠をしっかり取るようにしましょう。

9月の保健・安全目標

保健目標	規則正しい生活をしよう
安全目標	室内の生活の決まりを守ろう



9月の保健行事

●体位測定（身長・体重）

対象学級	測定日	場所・時間	備考
全学年 (クラスごと)	通常登校に 戻り次第実施予定	保健室 昼休み	・体操服（ハーフパンツ、半袖シャツ） ・髪の毛の長い人は頭頂部で測らない。（身長測定の際、誤差を生じないようにするため。）

●がん教育講演会（状況によってオンラインで実施）

- *日 時 9月29日（水）5時間目（13:35～14:25）
- *場 所 旭中体育館、もしくは各教室でオンライン実施
- *対 象 2学年
- *講 師 銚田市保健センター 関谷 知子さん 阿須間 華苗さん



“じつたり”さんはいませんか？



- そんな人は…
- お風呂で体を温める
 - 睡眠時間を見直す
 - 羽織るものを持っておく



【保健室からのお知らせ】

医療機関に受診・相談した人は、受診報告書を提出してください。まだ受診していない人は、なるべく早く受診するようにしましょう。大切な自分の体です。きちんと自己管理をしましょう。

- ◎夏の疲れが残っている
- ◎日中と朝晩の気温差に慣れていない
- ◎クーラーで冷やしすぎている

9月1日 防災の日



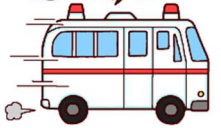
9月1日は「防災の日」です。もしもの時に冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をもちましょう。

- 避難する場所や連絡先を覚えておきましょう。
- 日頃から家族や友人と、災害時の行動について話し合っておきましょう。
- 非常時の持ち出し品を用意しておきましょう。



9月9日は 自分でできる！ 応急手当 3つのポイント

救急の日



① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
<ul style="list-style-type: none"> ✦すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す ✦目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う 	<ul style="list-style-type: none"> ✦やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす ✦つきゆび・ねんご 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える 	<ul style="list-style-type: none"> ✦切り傷 ハンカチなどを当てて止血する ✦鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

●お子さんの急病やケガのことで困ったときの強い味方 「#8000」（小児救急電話相談）
#8000 をダイヤルすると相談窓口につながり、医師・看護師がアドバイスしてくれます。

「慣れ」に気を付け、感染症対策の習慣化を！！

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。私たちは引き続き、自分のため、大切な人のために、私たち一人一人ができることを考えて行動することが必要です。

2学期からも学校では、毎朝の健康観察、手洗い・うがい・手指消毒の徹底、教室内の換気、配席の工夫、多くの生徒が手を触れる箇所の毎日の消毒など、感染症拡大防止対策の強化を引き続き行っていきます。ご家庭でもお子様の健康状態の把握ならびに感染症予防の指導について、よろしく願いいたします。

○毎日の検温及びリーバーへの登録を、忘れずをお願いいたします。

- 発熱、咳、のどの痛み等の風邪の症状がある場合は自宅で休養してください。同居の家族に風邪の症状がある場合は、風邪症状の改善まで登校を控えてください。出席停止扱いとなります。
- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけるようにしてください。
- 手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底するようお願いいたします。

新型コロナウイルスには誰もが感染する可能性があります。感染した人が悪いということではありません。感染した人や症状のある人を責めるのではなく、思いやりの気持ちを持ち、治って戻ってきたときには温かく迎えてほしいと思います。もし、自分が感染したり症状があったりしたら、友達にはどうしてほしいかということを考えて行動してほしいと思います。