

# ほけんだより 9月

令和3年9月1日

愛知県立岡崎聾学校



## うちで過ごそう

夏休みが明け、2学期が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか。新型コロナウイルスが急速に蔓延し、猛威を振っています。今までも感染予防をしてきましたが、みなさんの命と健康を守るためにさらに感染予防を徹底しなくてはならない状況です。みなさんが元気に過ごせるよう、一人一人が正しいマスク着用や丁寧な手洗い、換気の徹底などできることをし、感染を予防していきましょう。

なにか不安なこと、困ったことがあるときはいつでも保健室へ来てくださいね。

### ★★ 感染症対策を見直して、感染を予防しよう ★★



正しいマスクの着け方をもう一度確認しよう



鼻も口も出ている



鼻が出ている



あごが出ている



マスクをしっかり広げて、鼻からあごまでかくれるのが○！！

予防効果が高いとされる不織布マスクの着用をお勧めします。

マスクのゴムがのびている！落とした！汗などで汚れた！等、感染予防に適していないマスクや不衛生なマスクを着けることのないようにしましょう。マスクの予備を必ずかばんに入れましょう。もし忘れてしまった場合は保健室にも予備のマスクがありますので取りに来てください。

### 朝の検温・健康観察を必ず行う



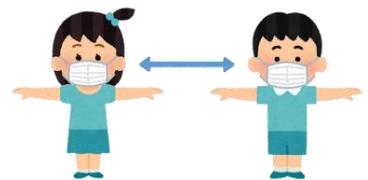
体の状態は毎日変わります。必ず毎日検温し、元気なことを確認してから登校しましょう。※健康チェック表を忘れずに！

### 手洗い・うがいの徹底



必ず石けんを使い、60秒以上もみあらいをしましょう。

### 人との距離をとる



楽しくなると距離が近くなってしまいがちですが、今は少し我慢して距離をとりましょう。

がつ ほけんもくひょう 9月の保健目標 **ただ 正しい生活習慣を身に付けよう**

ただ 正しい習慣で生活し、**感染症も予防しよう！！**



**いつも同じ時間に寝る・起きる**

朝日を浴びると体内時計が整い、元気に過ごせます。けがや熱中症の予防にも！



**食べたらずみみがき**

夏休みは忘れがちですが、虫歯にならないために習慣にしましょう。



**朝ご飯を食べる**

体が活動モードになり、パワーがでます。野菜・肉・魚をバランスよく食べましょう。



**体を動かす**

涼しい部屋でごろごろ寝てばかりの生活では体力が低下します。体を動かすことで免疫力が高まります。

まだまだ暑い日が続きます！！

**水分補給のどがかわく前に**



教室は冷房で涼くなっているため、のどがかわかないかもしれません。しかし、のどが渴いてからの水分補給では遅いのです。放課ごとに水分補給をしましょう。

水筒を忘れずに持ってきてきましょう。

9月9日は・・・『救急の日』です。  
～手当の仕方を覚えよう～

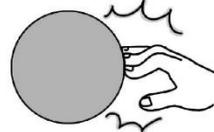


**どちらが正しい？**

**救急処置ミニクイズ**

**A** ころんですりむいたときは…？

- ①水道の水でこすを洗い流す
- ②こすにすぐばんそうこうをはる



**B** つきゆびをしたときは…？

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする

**C** 頭に「こぶ」ができたときは…？

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



**D** 足がつってしまったときは…？

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

**おうちの方へ  
こんなときは  
お知らせください**

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること