

保健だより 9月



夏休みが終わり、2学期のスタートですね。冷たい飲み物や食べ物を取り過ぎて体調不良や、睡眠不足になっていませんか？規則正しい生活習慣を送り、夏の疲れを吹き飛ばしていきましょう！今月は、鳴高祭や体育祭などの行事がありますね。まだ暑い日が続いているので、こまめに水分補給をして熱中症にならないよう体調を整えて楽しみましょう。

〓新型コロナウイルス感染症対策を続けよう!!〓

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、熱中症に十分注意する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

この今も闘っている
医療現場のためにも。



徳島県内でも、新型コロナウイルス感染症の発生が続いています。引き続き「感染させない」「広げない」を心がけ、毎日の朝の検温・健康観察をお願いします！！

《方法》

- 1, 登校前に自宅検温する。
- 2, 朝のSHRで各自「健康観察表」の記入をする。（体温・体調等）
* 家庭で検温を忘れたら教室で検温。
- 3, 体調不良など気になる事項があったら、すぐ担任へ申し出る。

9月は「健康増進普及月間」

毎年9月は「健康増進普及月間」として、運動習慣の定着や食生活改善などの健康的な生活習慣確立をテーマに、さまざまな取り組みが行われます。がんなどの生活習慣病はかつて『成人病』といわれていましたが、現在では年齢に関係なく、またみなさんの年代からの予防が大切だとわかってきています。適度な運動と休養（睡眠）、栄養バランスのとれた3度の食事を柱に、将来にわたって健康に気を配って生活していきたいですね。

これは保健室ではできません！

- × 継続した手当て ×
保健室でできるのは、一時的な「応急処置」です。翌日以降の継続した手当てはできませんので、必要場合は医療機関を受診してください。
- × 内服薬の提供 ×
アレルギーや副作用などの事故防止のため、保健室では内服薬はあげられません。必要な人は、体質に合うものを各自で用意するようにしてください。

防災の日 非常持ち出し品について

災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。ではそのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょうか。大きく『一次持ち出し品』と『二次持ち出し品』の2種類に分けられます。

一次 持ち出し品

避難時にすぐ持ち出す、最初の1日間をしのぐ必要最小限の備え。

- 水
- 食料（調理不要なもの）
- 懐中電灯 ● 携帯ラジオ
- 包帯など救急医療品
- タオルなど生活用品
- マスクなど感染防止用品
- レジャーシート
- 筆記用具

二次 持ち出し品

避難した後で安全確認ができた後避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

- 水
- 食料（少し多めに）
- カセットコンロ
- 衣類
- 毛布など生活用品

いずれも日頃から準備をしておくことが原則です。「いつ起きるかわからない」ではなく、「いつか必ず起きるから」という意識を常にもっていただきたいですね。

朝ごはんしっかり食べていますか？

夜更かしや朝ごはんを食べないと生活リズムが崩れ、体の調子が悪くなります。いらいらしやすくなったり、元気がなくなったり、心にも影響します。勉強や部活、学校行事などやりたいことを精一杯頑張るために、夏休みモードから学校生活モードへと生活リズムを整えましょう。朝ごはんは、一日のエネルギー源になるので、毎日食べて元気に一日をスタートさせましょう。

..... 朝ごはん効果には

- 胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚ます
- 体温があがって活動しやすくなる
- 午前中の活動エネルギーを補給できる
- 腸の働きが活発になり、便秘が解消される

〓保健委員会作品集〓

各 HR 保健委員が「感染症予防ポスター」を作成しました。今年度も、新型コロナウイルス感染症の予防をテーマにしたものが多かったように思います。鳴高祭後、各クラスに掲示するので楽しみにしてください。

