



短かった夏休みも終わり、猛暑の中で授業が始まりました。まだまだコロナウィルス感染への十分な注意が必要です。今の時期は、熱中症との見分けが難しいと言われています。熱中症の予防には、適時に水分補給をすることが大切だと言われていたますが、睡眠不足や、栄養不足でも起こります。規則正しい生活が大切です。毎朝の検温も引き続き行います。ご家庭の協力をお願い致します。

9月1日は、防災の日です。裏面にもしもの時のリスト&メモを載せました。ご家庭での参考にしてみてください。



～9月保健行事予定～		9月・10月にかけて健康診断が予定されています。	
9月2日(水)	内科検診	4・5・6年	9:00～
9日(水)	内科検診	1・2・3年 クローバー	9:00～
10日(木)	眼科検診	全学年	9:00～
30日(水)	耳鼻科検診	2・3・4年	13:30～
10月21日(水)	耳鼻科検診	1・5・6年 クローバー	13:30～

※内科検診では、体育着を忘れないようにしましょう。

ふだんちがうせいかつで、「なやみ」や「ふあん」はありませんか？



「なやみ」や「ふあん」をむりにおさえこまないようにしましょう。言葉にしてみれば、らくになることもおおいです。おうちのひと、ともだち、もちろん先生でも大丈夫です。もしかしたらあいての人も同じことをかんじていて、いっしょにかんがえることができるかもしれません。



休校が明けてから、学校でのけがも増えています。自分がケガをするのはもちろん、友達にケガをさせてしまうのも悲しいですね。どうすれば事故が防げるか、方法を考えてみましょう。それでもケガをしてしまったら、先生に伝えて保健室に来てください。

覚えておこう 自分でできる **応急手当**

鼻血が出た!

軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!

流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!

流水で痛みがやわらかくまで冷やす

**「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間?**

A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。

10時～11時は業間休み、13時～14時は昼休みですね。

楽しい休み時間に痛い思いをしまわないよう

**注意**

- 選具は正しく使っていますか?
- まわりの人が覚えていますか?
- ちろうかを走っていませんか?
- 時間ギリギリまで走って、あわてて教室に戻っていませんか?

## 継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、しっかり水気をふき取っていますか?

爪(とくに手の爪)は短く切っていますか?

こまめに・定期的に室内の換気をしていますか?

他の人とタオルやハンカチを共用していませんか?

よくわからない

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウィルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。