

ほけんだより 9月号



社中学校保健室

令和3年9月1日発行

2学期が始まりましたね。皆さんは、夏休みをどのように過ごしていましたか？ コロナ禍で、色々な制限があり、楽しいことばかりではなかったと思います。しかし、部活動に参加し、じっくり技術向上に取り組むことができたひと、進路に向けての勉強やオープンハイスクールに参加をしたひと、長期休みにしかできない体のケアをしたひとなど、振り返ると充実した休みが送れたのではないのでしょうか？

2学期は、学校行事がたくさん予定されています。新型コロナウイルス感染症の対策をしながら、自分の健康管理をし、充実した生活を送れるようにしましょう。

体育大会の練習が始まります

感染症・ケガ・熱中症を防いで元気に！全力で取り組もう！

運動前にCHECK

髪は結んでいますか？

汗ふきタオルはありますか？

体調に変化はありませんか？

くつのサイズは合っていますか？

くつひもはほどけていませんか？

水筒は持ってきましたか？

つめは切っていますか？

保健部で、健康観察と3点チェック（水筒・帽子・タオル）をします。

睡眠不足は熱中症、ケガのもと！
夏休みで生活リズムが乱れている人は、朝型生活に戻しましょう。

朝ごはんをしっかり食べてこよう！

緊急事態宣言再発令中！！予防の徹底をお願いします

全国で、感染力の強い変異株の感染者数が急増加しています。新学期がスタートして、学校で感染が広がることの心配や不安を感じていると思います。

学校では、これまでの対策と変わらず、三密を避ける、健康観察表の提出、マスク着用（不織布推奨）、手洗い、手指消毒等を継続していきますが、一層徹底をしてください。また、生徒および同居家族の発熱や風邪症状の場合は登校を控えてください（出席停止扱い）

正しいマスクの装着の仕方



顔とマスクの間に隙間ができていると本来の性能が得られません。着用方法に従って、鼻からあごを覆うように正しく装着してください。



1 ノーズピースのある方を上に、ゴムひもの接着面を口側にあててください。



2 ゴムひもを無理なくひっぱって耳にかけてください。



3 ノーズピースを鼻の両側で押さえてピッタリとフィットさせてください。



4 下側を引きブリーツを充分伸ばして、鼻からあごまで覆うようにしてください。

正しい手洗い出来ていますか？



新型コロナウイルスは脂質性の膜に覆われています。そのため、せっけんに含まれる界面活性剤がウイルスの膜を壊す作用があると言われています。更に、流水で石鹸を洗い流すことで、ウイルスを除去します。

【正しい手洗いの方法を確認しましょう】

- 1 流水で手をぬらす
- 2 せっけんをつけて手のひら、手の甲を洗う
- 3 指の間のつけ根を洗う
- 4 親指と人差し指の間を洗う
- 5 指先も忘れずに
- 6 手首も洗って
- 7 流水できれいにする
- 8 ペーパータオルで水分をふき取る

手洗いが不十分になりやすい箇所

最も不十分になりやすい箇所

指先、指の間、手首、手のしわなど、を念入りに洗いましょう
拭き取りは、衛生的なハンカチやタオルを使用しましょう。