



# ほけんだより No.6



令和3年9月1日  
にしげたしょうがっこう ほけんしつ  
西端小学校保健室


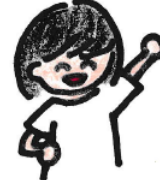



ながかった夏休みが終わりました。みなさんはどのように過ごしましたか？みゆ先生は  
 おうちで和風パスタを作りました。途中で手にお湯がかかってやけどをしてしまいま  
 したが、しっかり冷やして手当をしたらすぐに良くなり、パスタも無事完成しました。  
 みなさんは料理をする際はしっかり集中して、けがに気をつけてくださいね。  
 今日から2学期です。緊急事態宣言で安心できない日々が続きますが、より一層感  
 染症予防を心がけて過ごしましょう。まだまだ暑いので熱中症対策も忘れずに。



和風パスタ  
おいしくできました



## 2学期スタート！元気に過ごそう

<p><b>毎朝熱を測りましょう</b></p>  <p>健康チェックカードに 記録し、忘れずに学校に 持ってきてきましょう</p>	<p><b>体調を整えましょう</b></p>  <p>体調が悪いときは 無理に登校せず、家で 身体を休めましょう</p>
<p><b>感染症対策もしっかり</b></p>  <p>手洗い、消毒、マスク、 密を避けるなど、今まで 以上に徹底しましょう</p>	<p><b>ハンカチ・ティッシュを持ってきましたよう</b></p>  <p>毎日きれいなものに 取り替えましょう</p>
<p><b>規則正しい生活を送りましょう</b></p>  <p>早寝、早起き 朝ごはん 適度な運動</p>	<p><b>こまめに水分補給をしましょう</b></p>  <p>のどが渇く前に 飲みましょう</p>

### 「夏を元気に過ごせたかな？チェック」 期間：9月6日（月）～10日（金）

◎1人1枚チェックシートを配付します。熱中症に気をつけて生活できたかどうかチェックしましょう。

- ①1日に8回以上水分をとることができたか
- ②汗拭きタオルを持ってくることができたか
- ③早寝・早起きできたか
- ④朝ごはんを食べてくることができたか



# けがに気を付けよう!

9月9日は  
救急の日



◎ちょっとした行動が大きなけがにつながるかもしれません

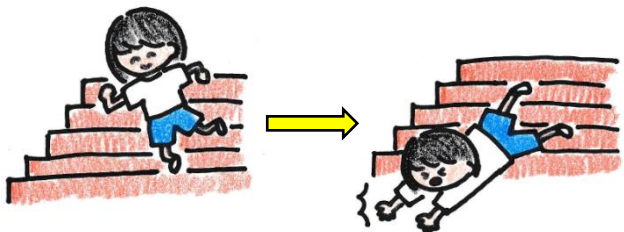


ろうか 廊下を走っていると…

ほかの人とぶつかって  
しまうかも…

教室などの狭いところで  
走り回っていると…

机や扉、近くの人に  
ぶつかってしまうかも…



階段の高いところから

頭から落ちて大けがを  
してしまうかも…

飛び降りると…

西端小学校でも危ないなあと思う場面が  
よく見られます。自分がけがをしない、他の  
人にけがをさせないために、周りをよく見て  
落ち着いて行動しましょう。



## マスクを正しくつけよう

◎マスクの素材による効果の違い



不織布 布 ウレタン

吐き出し  
ひまつりょう  
飛沫量

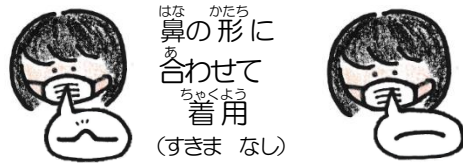
80% 66~82% 50%  
カット カット カット

吸い込み  
ひまつりょう  
飛沫量

70% 35~45% 30~40%  
カット カット カット

不織布マスクが最も効果が高い

◎つけ方による効果の違い



鼻の形に  
合わせて  
着用  
(すきま なし)

そのまま  
着用  
(すきま あり)

85%カット

69%カット



正しいつけ方

- ワイヤーを曲げて鼻の形に合わせる
- ひもを耳にしっかりかける
- あごの下まで伸ばす



～おうちの方へ～

- お子さまやご家族の方に新型コロナウイルス罹患や事故などの重大な事案がありましたら学校へご連絡ください。
- 新型コロナウイルス感染症について、学校内での感染を防ぐためにも、本人や同居のご家族(兄弟姉妹を含む)で発熱などのかぜ症状がある場合や、新型コロナウイルス感染症の検査を受けることになっている(検査結果を待っているときも含め)場合、たとえ本人が元気で、登校を控えてください。
- 9月10日(金)～15日(水)に2学期の身体測定、視力検査を予定していましたが、感染状況を踏まえ延期させていただきます。変更後の日程につきましては後日改めてお知らせいたします。