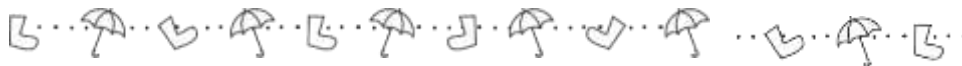


# ほけんだより 9月

2021. 9. 2  
北明小学校  
保健室

ながかった夏休みが終わりました。みなさんこの休みの間、どのように過ごしていましたか？新型コロナウイルス感染症の流行で、お出かけもあまりできなかったと思いますが、楽しい思い出は作れたでしょうか？ぜひ、お話を聞かせてください。まだまだ暑いと感じることも多いですが、これからだんだん過ごしやすい季節になってきます。お休みモードをしっかりと学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。

8月11日から降り続いた大雨の影響で、佐賀県では、沢山の被害が出ました。自分の家や親せきの家に水が入ってきた、または家の周りに水がせまり、怖い思いや心配な思いをした人もいるのではないのでしょうか。普段から緊急事態に備えておくことの大切さを改めて感じましたね。9月1日は防災の日でした。ぜひこの機会にお家の人と防災について話をしてみてください。



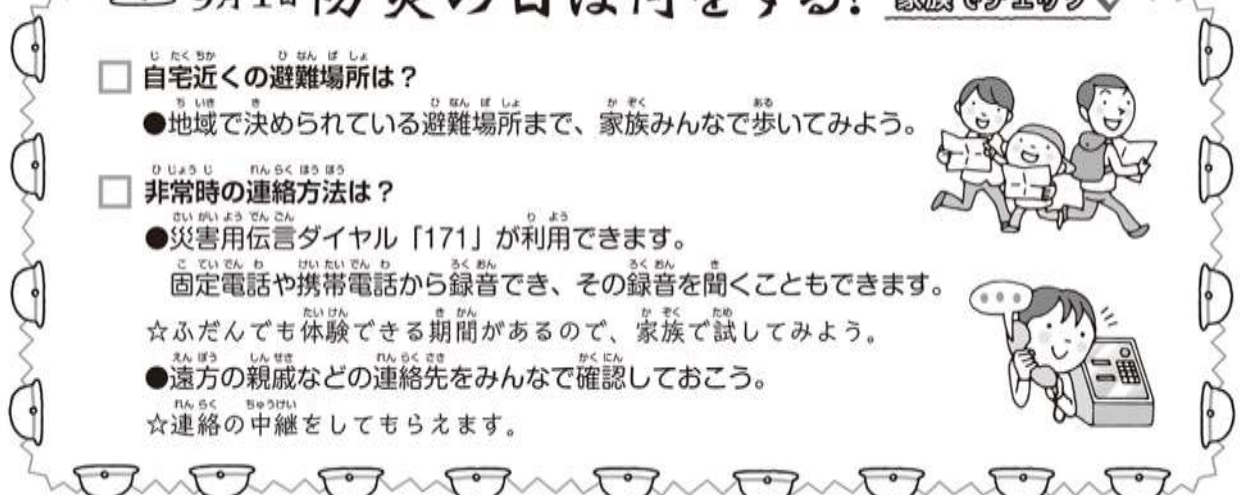
## 災害に備えておこう

地震や台風、大雨などの災害に備えて、家の人と一緒に防災グッズや避難の仕方を確認しておきましょう。また、天気予報を見る習慣をつけて、天候が不安定なときは外出を控えるようにしましょう。



## 9月1日 防災の日は何をする？ 家族でチェック

- 自宅近くの避難場所？
  - 地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。
- 非常時の連絡方法は？
  - 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。
  - 固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。
  - ☆ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。
  - 遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。
  - ☆連絡の中継をしてもらえます。



しんがた かんせんしゅう ひと  
**新型コロナウイルス感染症 人にうつさない、うつらないために できること**

せいりづむをととのえる  
**★生活リズムをととのえる**

よふかししたり遅くおきたりして、生活リズムが崩れると、免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。早ね早起き朝ごはんまで生活リズムをととのえましょう。また、昼間に体を動かすと夜ぐっすりねむれますよ。



2学期からは、健康チェックカードを児童玄関で先生たちに確認してもらいます。朝学校に来る前は、必ず熱を測り、その日の体調をお家の人に記入してもらってください。熱や頭が痛い等の症状がある人は、学校はお休みして病院でみてもらうようにしてください。

ただ はす ひと ちか  
**★正しくマスクをつけ、マスクを外すときはしゃべらない、人と近づかない。**

☆正しいマスクの付け方は・・・

- ① マスクの中央で鼻と口を おおう
- ② ゴムひもを両耳にかける
- ③ 鼻の形に合うようにマスクを押さえて すき間ができないようにする



☆マスクを外さなくてはいけない時は・・・

しゃべらない × 近づかない ×

これくらい離れる

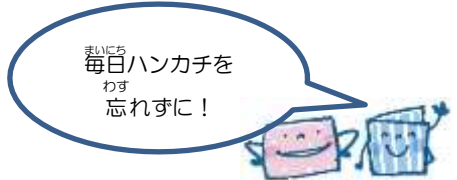
外すときは、ゴムの部分を持ち、マスクケースに入れる。

☆歯みがきは・・・

歯みがきやうがいをする時は、どうしても周りや手洗い場にだ液などが飛んでしまい、学校の限られた手洗い場では、感染症の予防が難しいようです。そこで、2学期からしばらくの間、給食後の全校いっせいの歯みがきは行いません。給食後は、お茶を飲み、家での朝・晩の歯みがきをいつも以上に頑張ってください、自分の大切な歯を守りましょう。

てあら しょうどく  
**★こまめに手洗い・消毒をする**

感染症と呼ばれる病気の予防には、手洗いがとても大切です。外から帰った時、トイレやそうじの後、食事の前には石けんで30秒かけて手を洗いましょう。アルコール消毒をする時は手を洗ってしっかりふいた後行います。



ふあん ととき おち きもち わす  
**不安な時も思いやりの気持ちは忘れずに**

今テレビを見ると毎日新型コロナウイルス感染症のニュースが流れてきます。「自分が感染したら」「誰かに感染させてしまったら」と不安な気持ちになっている人も多いのではないのでしょうか。「不安」という気持ちは、自分の身を守るために大切な気持ちです。いつも以上に気を付けて行動するようになるからです。でも、不安な気持ちが大きくなりすぎたら「あの人のせいだ！」という攻撃の気持ちに変わっていきます。

誰だって病気にはなりたくありません。もし自分が病気になったら周りの人にどんな言葉をかけてほしいでしょうか。不安な時でも思いやりの気持ちは忘れずにいたいですね。

