

9月のほけんだより

小松高校 保健室

NO. 5

2022年9月6日

2 学期を充実したものにするためには、「健康管理」がとっても大切！夏休みモードの身体とおさらばして、これからの時期、身体を「良い調子!(^^)！」に整えていくための方法をご紹介します。

その一

「睡眠を十分にとる」

まずは早寝から！おすすめの睡眠時間は6時or7時間半。夜にくっすり睡眠をとれば、体調は良好になること間違いなし。

その二

「栄養を十分にとる」

炭水化物はもちろんですが、疲労回復効果のある豚肉やゆで卵、納豆など、タンパク質を意識すると良いですよ！

その三

「水分を十分にとる」

9月も気温30℃超えが予想されます。熱中症予防のためにも休み時間ごとに3口飲む！血流も良くなり身体の調子もUP！

新型コロナウイルス感染症、第7波が猛威をふるっています！

まだまだ続けよう！

感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



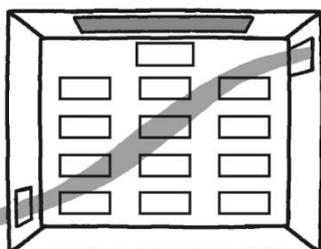
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



毎朝の健康チェック入力



学校へ登校する皆さんが「健康であること」を毎日必ず確認させてください！担任の先生から言われる前に健康チェック入力！！「自分」と「みんな」を守るために、みなさんの協力が必要です！

もしものときの 備え できていますか？

地震、台風、大雨…
自然災害に備えて準備!!

8月の記録的な大雨で被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げます。
今回の大雨のように、災害はいつ起きるか、どんな被害がでるかわかりません。
「もしも」の時のために、家族と一緒に考え、話しておくことが大切です。

日頃からの心がけ

出かける時は
「行き先」を
家族に伝える



天気予報や災害情報
が確認できるスマホ
アプリを入れておく



雨の日やその翌日は
山や川に近づかない

正しい情報を収集する
力をつける
誤った情報に注意!



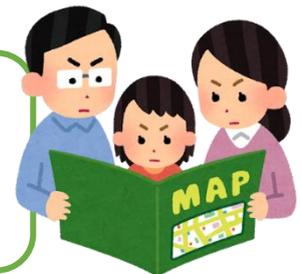
家族と「備える」

避難場所・連絡方法



みんなで確認を

市町村の防災マップ
を確認して安全な避
難経路を把握する



非常食は「ローリングストック」



家具の転倒やガラス
の飛散防止を整える

