



# Health News

2021年9月2日  
小木中学校  
保健だより No.12

42日間の長かった夏休みが終わりました。大きなケガや病気などの連絡がなく、23人全員が2学期を迎えられてよかったです。

早速、体育祭の練習が始まっています。新型コロナウイルス感染症対策をしながら、熱中症予防にも心がけ、心に残る体育祭にしましょう。

## 9月の保健目標

## けがを防ごう

### <9月保健行事予定>

7日(火)以降～ 身体測定(全学年)

\*身長と体重を測ります。詳しい日は後日連絡します。

### 保護者の皆様へ

### 朝の健康観察についてのお願い

8月にメールでもお知らせしましたが、新学期を迎え、以下の点にご留意願います。

- 発熱や倦怠感、喉の違和感などの風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合には、登校を控え、自宅で休養させてください。
- 同居の家族に同様の症状がみられる場合も登校を控えてください。

もう一度確認!

## マスクの正しいつけ方



## マスクのつけ方 NG 例



## マスクの素材は、どれが一番効果があるの？

一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果があります。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。

もちろん、人の顔の形は千差万別ですので、同じ素材のマスクでも、自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。また、マスクのフィルターの性能や布の厚さなどによっても差が出るそうです。

(厚生労働省 HP 新型コロナウイルスに関する Q&A 参照)





## 「感染症対策」と「熱中症対策」

### 体育祭での 感染症対策

- ・校舎の外の手洗い場に**石けん・手指消毒液**を設置します。
- ・団体競技や物を手で持つ競技の終了後に「**手洗いタイム**」を設け、**手洗い**をします。
- ・テント内では**生徒間の距離**を空けます。
- ・**飲み物やタオルの共有**はしません。
- ・可能な限り「**密**」や「**接触**」を避けます。

### 体育祭での 熱中症対策

- ・**テントで日陰**をつくります。
- ・**こまめな水分補給**を心がけます。
- ・休憩時間は、**冷房の効いた教室に入って休み**ます。(手洗い、水分補給もする。)
- ・競技中はマスクをはずしません。

### 体育祭の練習始まっています

ポイントは**すい**？ん

#### すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

#### すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

夏休みが終わり、体育祭練習があるこの時期、元気に過ごすために「**睡眠**」は特に重要です。自分で自分の生活リズムを整えましょう。

## 夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント  
**1**

朝の太陽の光を浴びよう



これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント  
**2**

朝ごはんを食べよう



ポイント  
**3**

寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう