



2020. 9  
東和中学校



保健目標

# けがを予防しよう

## ルールの向こう側には・・・

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」など。

窮屈だな、しんどいな、と思うこともありますね。

では、ルールは何のためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら・・・きっといろんなトラブルが起きてしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけではなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。



ルールを守るにはしんどいなと思うことがあるかもしれません。

でも、ルールの向こう側には、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。



## 東和中学校生活セルフチェックをします

(9月28日から10月2日まで)

### 感染症対策の3つのポイント

#### 1. 感染源を絶つこと

- ・登校前の健康観察
- ・体調が悪い時は登校を控える
- ・体調が悪くなったら早退し家で様子を見る

#### 2. 感染経路を絶つこと

- ・手洗い・咳エチケット・マスク・3密をさける
- ・換気・清掃と消毒

#### 3. 抵抗力を高めること

- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・バランスの取れた食事

感染症予防の3つのポイントの一つ、抵抗力を高めることに取り組んでみましょう。

普段の生活をチェックしてから

目標を立てて  
チャレンジ  
しましょう。

1週間頑張ってみましょう。

打撲？ 捻挫？ に

**RICE 処置！**

Rest (安静)



Ice (冷却)



Compression (圧迫)



Elevation (挙上)



## 「マスクで伝わりにくい…」を乗り切ろう

お年寄りや耳が聞こえにくい人の聞き間違いを少しでも減らしたい。そんなとき、介護の現場などでは聞き取りやすい言葉に言い換える「やさしい話し方」が工夫されています。今、マスクをしていて会話がしづらい私たちにも応用できるかもしれません。

例えば・・・

1時 (いちじ) → 13時 (じゅうさんじ)	カナダ → 外国のカナダ	A (えー) → アップルのA
7時 (しちじ) → 7時 (ななじ)	金沢 → 石川県の金沢	K (けー) → キングのK

「伝わりにくいな」と思っているとき、相手も「聞き取りづらいな」と感じているはず。やさしい話し方を心がけてみましょう。

