



夏休みも終わり、2学期がスタートしました。コロナウイルス感染症の広がりは衰えず、なかなか減少傾向にはなりません。これからも気を引き締めて、今まで以上に感染症対策を行っていきましょう。

基本的な感染症対策、続けよう！！

1 距離の近い時や密になる時、会話をする時など、マスクをしよう

- ・熱中症予防に気をつけながら、感染症も予防できるように、マスクをする場面、はずしてもいい場面を考えよう。体調に合わせて考えてください。

2 朝、必ず検温し、玄関で手の消毒を行う

- ・37.5℃以上ある時や、鼻水、咳、のど痛などかぜ症状がある時や、いつもと違う、体調不良の時は自宅で休んでください。同居家族に症状がある場合も同じです。

3 換気に気をつける

- ・窓はしめきったままにならないように注意しよう。常に開けておくか、閉めている時は1時間に1回必ず換気しよう。

4 トイレを流すときは、フタをして流す

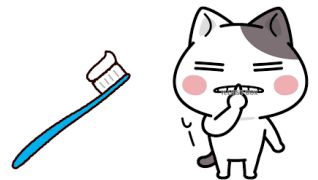


5 ハンカチやタオルの貸し借りはしない

- ・毎日清潔なハンカチやタオルを持ってこよう。

6 手を洗う時は、石けんをつけて30秒かけて洗う

- ・手を洗うときは、しっかり時間をかけてていねいに洗おう。特に指先、指と指の間、親指の付け根など忘れないように。



7 体育館や特別教室の出入りの時は、手指消毒をする

- ・体育館、音楽室、理科室、家庭室、技術室、美術室等、特別教室に入るとき、出るときは必ず手指消毒をする。共有の物を使った後も、手指消毒を忘れずに。石けんで手あらいもOK！

8 はみがきは、しゃべらずに、しぶきが飛び散らないようにする

- ・歩きながらみがく人、おしゃべりしながらみがく人がいます。無言歯みがきを徹底しよう。

9 免疫力を高める

- ・十分な睡眠とバランスのとれた食事、適度な運動で、自分自身の免疫力を高めましょう。

10 3つの密を避ける(密閉・密集・密接)

手にはウイルスがついているかもしれない、空気中にウイルスがただよっているかもしれない。想像力を働かせて日々感染対策に取り組みましょう。自分と大切な人を守ることになります。

★体育祭にむけて★

・体調を整えよう！

しっかり睡眠、しっかり栄養。朝ごはんを食べる！

・水分補給をしっかりと！

のどが渇く前にこまめに水分補給を！
汗ふきタオルも忘れずに！



・手洗い、消毒をこまめに！

感染症対策が大事になっている中での体育祭です。共有する物をさわったあとは、手洗いや消毒をして、感染予防に努めましょう。

筋肉痛になったときは



一生懸命頑張ることはとても大切。だけど、自分の体調（体力）をきちんと把握し、無理はしないようにしましょう。いつもと違う感じ、ちょっと変かもしれない、など気がついたら、周りの友人、先生に知らせて下さい。

爪の長い人がいます!!

男女を問わず爪の長い人がいます。爪が長いままだと、けがをしたり、人にけがをさせたりと、大変危険です。てのひらを自分の方にむけて、爪がみえる人は見えなくなる程度に短く切りましょう。けがをしたり、させたりした後では遅いです!!



どうしてここが内出血？

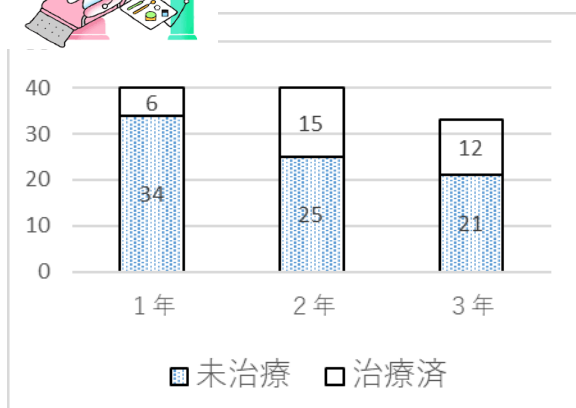
ねんざや肉離れなどのけがをして、数日経つと、皮膚の色が紫色に変わってることがあります。

ねんざは靭帯や関節を包む袋（関節包）などの組織が傷ついた状態、肉離れは筋肉が傷ついた状態です。このとき、組織だけでなく、まわりの血管も傷ついて、もれ出た血液が皮膚の内側に広がることがあります。これが内出血です。

けがをしたのは足首なのに、指先や足の甲が変色してきた、と心配する声を聞くこともあります。もれ出た血液が広がっているだけで、数日でおさまりますから、心配はいりません。

★むし歯、治療しましたか？ 治療率 29.2%★

＜学年別治療率＞ 1年 15.0%、2年 37.5%、3年 36.4%



2年生の治療率がいちばんいいですね。1年生は出遅れているので、できるだけ早く治療をはじめましょう。

むし歯はそのままにしても治ることはありません。知っているけれど、なかなか治療出来ないのはなぜでしょう？通うのがめんどくさい。今痛くないから。むし歯でも困らない。理由はいろいろあると思います。でもそのままにしていると……どうなるか？考えてみましょう。自分の歯は自分で責任を持って面倒みるしかありません。出来るだけ早く、治してほしいと思います……

