ぽっかぽか

～ からだ･けんこう･こころに関する大切なてがみ ～

宇部市立厚東川中学校
令和３年８月２６日
養護教諭　戸川尚美
Ｎｏ．４

８月のめあて

保　健	熱中症に気を付けよう
給　食	パンは小さくちぎって食べよう

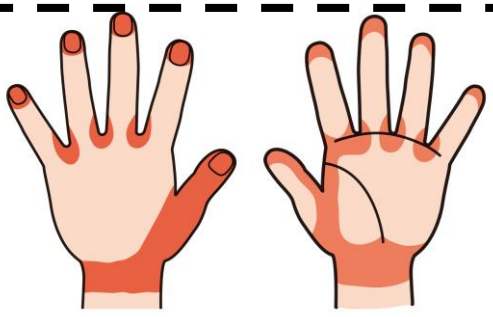
感染症対策を徹底しよう

かからない！うつさないために自分には何ができるか考え、実践しよう！

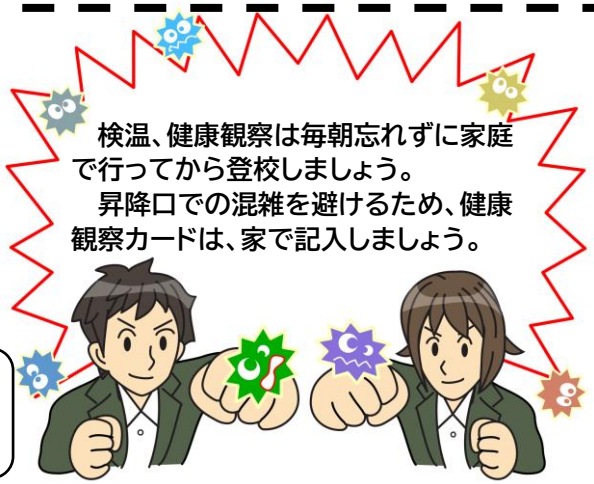
新型コロナウイルス感染症が全国的に爆発的な勢いで流行しています。新型コロナウイルス感染症が発見されたころは、子どもはあまり感染しないと言われていましたが、変異株（デルタ株）は感染力がとても強く、子どもも多くかかるようになっていることがテレビ等で報道されています。

２学期は、様々な場面において感染症対策を行いながら学習や活動をしていかなければなりません。これまで以上に感染症対策を行いながら、学校生活を送る必要があります。次の点に注意しましょう。

- 「３つの密」（密閉・密集・密接）の回避
- マスクの着用　（感染予防には、不織布マスクがおすすめ）
- 手洗いの見直し
  （学校薬剤師の小林先生からアルコール消毒もよいが、やはり基本的な感染症対策の手洗いが重要だとアドバイスをいただきました。★石けんを使って３０秒以上の手洗いを）
- 自分や家族に発熱等のかぜ症状があれば、迷わず欠席しましょう
  （★地域の感染レベル３での対応は、レベル２に引き続き出席停止扱いとなります）
- 体調不良を感じた場合には、がまんせず、早めに大人へ伝えましょう
- 外出は、必要かどうか検討してからにしましょう



特に手のひら、指先、爪と皮膚の間、親指、指の間、
手首は洗い残しやすいので、気を付けて洗おう！！



検温、健康観察は毎朝忘れずに家庭で行ってから登校しましょう。
昇降口での混雑を避けるため、健康観察カードは、家で記入しましょう。

いつも備えを～防災の日～

9月1日は防災の日です。近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。学校でも突然の災害を想定し、定期的な避難訓練や防災設備点検等、体制を整えていますが、いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日ごろからのできる限りの備えが大切です。

家庭でも「もしも」のために、避難場所やハザードマップの確認、避難時の持ち物の準備・点検をしておきましょう。

また、2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりました。緊急避難場所への避難以外にも難を避けるための方法はないか、日ごろから家族と確認・検討しておきましょう。

規則正しい生活習慣を意識しよう

今年の夏休みは、前半は猛烈な暑さが続き、後半は雨が降り続きと天候に左右された上に、新型コロナウイルス感染症の山口県内や宇部市内での感染状況が徐々に深刻になり、家庭で過ごす時間が多かったのではないかと思います。

いよいよ2学期が始まりました。2学期は、学習内容がより発展的になり、みなさんがより深く学んだり、活躍したりする学校行事がたくさんあります。何事に取り組むにもみなさんが健康で過ごしていることが大切です。

そこで、まずは朝起きる時刻を設定し、生活習慣を整えることから始めてみましょう。自分には、身支度や朝食など朝しなければならないことにどのくらいの時間が必要か考え、ゆとりをもって家を出発できる時刻の計画を立てましょう。そうすると、就寝時刻も目安がつくのではないでしょうか。

2学期もみなさんが健康で過ごせるようお手伝いしていきます。