

ほけんだより 9月

令和3年
松原第六中学校
保健室

朝晩は肌寒くなってきましたが、日中は蒸し暑さが残る日もあります。夏の疲れが出てきているのか、先週あたりから保健室の来室が増えています。

早く寝て睡眠時間をじゅうぶんにとる、朝ごはんをしっかりと食べるなど、生活のリズムを意識して生活してください。

ココロもけんこうづくり



感染予防

一人ひとりが確実にいきましょう

☆マスクをつける

マスクをつける目的は、会話や咳による飛沫の拡散や吸い込みを防ぐことです。

正しくつけましょう。（鼻と口を確実ににおおう）

☆こまめな手洗い、手指消毒

☆三密をさける

「距離をとる」「換気をする」「集まらない」



☆健康観察

登校前の検温、健康観察を確実に行ってください。体調が悪い場合は無理して

登校せず、家庭で休養してください。また、家族の中に熱や風邪症状がある人

がいる場合も、念のため家庭で様子を見るようにお願いします。



「もしも」にそなえて 今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



待ち合わせ場所は？
持ち出すものは？

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



けがをしやすいのは、どんなとき？

ケガが増える時期です。

校内のケガは ☆体育 ☆部活動 ☆休憩時間 ☆昼休み に多く発生しています。

体育や部活動は競技中、休憩時間と昼休みは、うっかりしていた、ふざけていた、あわてていたなどが原因のケガが多いです。疲れやイライラなども影響します。

少しの注意で防げるけが

つかれている

イライラしている

もあります。気をつけて

安全に過ごしてほしいです。

