

2学期が始まり、早くも2週間が過ぎました。夏休みとの生活リズムの変化で、体のだるさや疲れを感じている人はいませんか？ また、この時期は「夏の疲れ」が出やすい時期でもあります。いつも以上に、日頃の体調管理を大切にしてくださいね。



コロナが流行中・・・体調に気をつけて元気に過ごそう！

最近、ニュースでもよく見かけることが多いと思いますが、新型コロナウイルスが全国的に流行しています。特徴として、喉の強い痛みが出ることがあります。

2学期は行事がたくさんあります。みんなが元気に過ごすことができるように、「うつらない」「うつさない」行動を心がけましょう！

改めて気をつけてほしいこと

① 手洗い・うがい



帰宅時や食事の前はせっけて30秒ほどかけて手洗いをしましょう。うがいも、どの清潔を保つのに効果的です。

② 早めに休む



「少くから大丈夫」だとも思っても、後々症状が悪化するこもあります。早めに休んでしっかり直すこが大切です。

③ 睡眠・食事をしっかりと



夜更かしをしたり、朝食を抜いたりすると、体の免疫力が下がり、病にかかりやすくなります。ウイルスに負けない体をつくりましょう。

＼マスクの着用も効果的です／



9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に関東大震災が発生したこが由来です。防災の日はその名の通り、「防災に備えるための日」です。

もしもの時のために、必要なものを用意したり、家の人と、防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ 日ごろからの備えはとても大切です。もう一度確認してみてくださいね。



何が必要？ 非常用持ち出し袋チェックリスト(例)

すぐに持ち出せるような場所に置いておくといざという時に困りません。

- | | | |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 (★ 1人あたり1日3L) | <input type="checkbox"/> レトルト食品 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 衣類、下着 | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> レインコート | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> マウスウォッシュ |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 貴重品 (現金など) | |

防災の豆知識 「171」って何の数字？

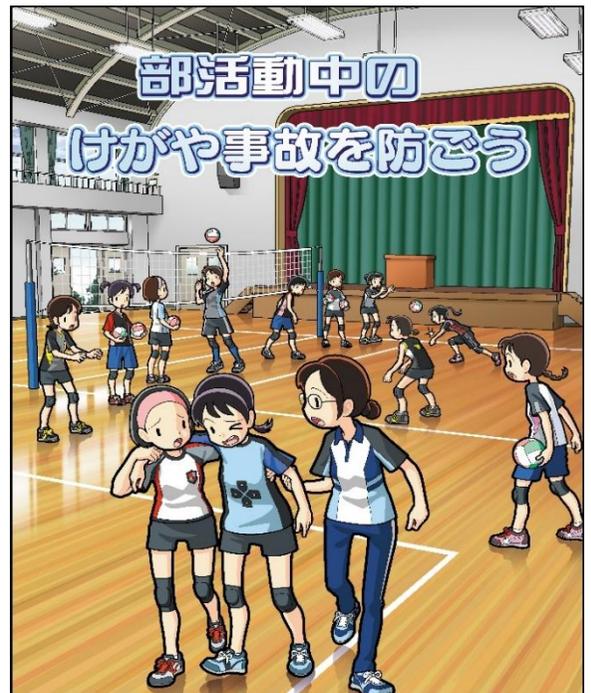
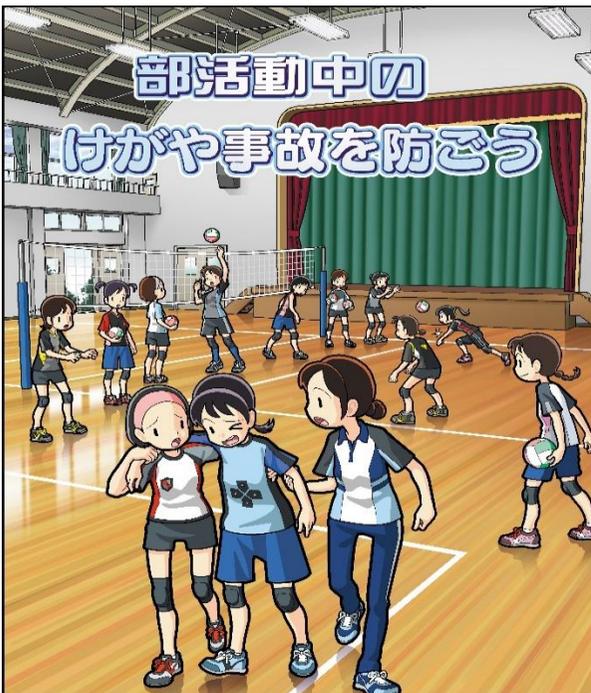


「171」この数字は、災害用伝言ダイヤルのことです。固定電話や携帯電話から、家族や友人へ声で伝言を残したり、相手の伝言を確認したりすることができます。直接の通話よりも回線の負担が少ないため、繋がりがやすい工夫がされています。

しかし、これを利用するには、相手の電話番号が必要になります。もしものために、覚えておくといいですね。

まちがいさがし 9月9日は「救急の日」バージョン

まちがいは7つ



➡ 答えが知りたい人は、保健室前に掲示しているので、見に来てください♪