



2学期がスタートしました。夏休み中も新型コロナの感染拡大が続き、おもしろく楽しむことは難しかったかもしれませんがリフレッシュできましたか？“With コロナ”という日常の中ではありますが、少しでも心とからだを休ませてエネルギーを充電した状態で、2学期を元気に迎えて欲しいと願っていました。

学校生活を送る中での生活様式を改めて確認し、一人一人が基本的な予防対策をしっかりと実践していきましょう。厳しい残暑も続きます。バランスよく食べて、睡眠で体と心を休めることで免疫力をUPして2学期を元気に過ごしましょう。

安心安全に学校生活を送るために ～感染症予防対策のお願い～

- 登校前に検温と健康観察を行い「Google フォームに回答」する
- 発熱や風邪症状など異変を感じたとき、家族や接触した友人が感染または感染の疑い（有症状）があるときには登校を控える **★感染拡大防止は、ウイルスを持ち込まないことが重要**
- こまめな手洗い、手指の消毒
★教室前の手指消毒アルコールの残量・電池の確認と補充・交換 ※クラス会長・副会長担当
- マスクの着用 ※ 熱中症予防など、適宜、判断する
- 昼食時は自席で黙食 **★マスクを外したときの感染リスクは非常に高い**
- 換気の徹底（窓は常時開放、冷房と扇風機の併用、二酸化炭素濃度モニター）※クラス会長・副会長担当
★エアロゾル感染（ウイルスが一定時間空気中に漂う状態）予防には換気が有効
- トイレ・流しの清掃担当のクラスは、“手洗い石鹸と消毒用アルコール”を毎回確認し、補充する

どこで誰が感染してもおかしくない状況です。感染していても無症状の人がいます。また、症状が出る2日前からが1番感染力が高いとも言われています。“自分は感染しているかもしれない”という意識で行動することが必要かもしれません。周りの人へ感染を拡げないためにも、大切な人を守るためにも、一人一人ができる予防策を継続しましょう。

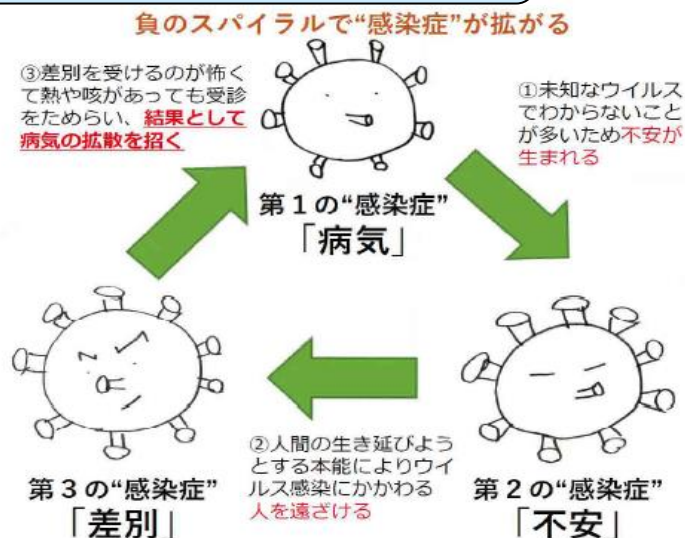


見えないウイルスとの戦いから不安が生まれ、嫌悪の対象としてしまいがちです。差別・偏見・いじめ・誹謗中傷などは絶対にあってはいけないことです。

不安なことがあったときには、いつでも相談してください。ひとりで抱え込まないで、SOSを出せる勇気を持ちましょう！



この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることです。



3つの“感染症”はどうつながっているの？

夏休みの生活で『体内時計』が乱れてしまったら・・・

ポイント 1 朝の太陽の光を浴びよう



これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント 2 朝ごはんを食べよう



ポイント 3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう



夏野菜で暑さを乗りきろう！



8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」で“野菜の日”です。

夏らしい暑さが続き、疲れも溜まってくる時期。もうしばらくは厳しい残暑も続きます。そんな私たちの身体に、今が美味しい季節の夏野菜は、いろいろなビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養を届けてくれます。



なかでも、からだの熱を下げる“きゅうり、なす”、疲れを回復する“とうもろこし、えだまめ”食欲が増す“ゴーヤ、しそ”といった働きのある野菜は、この時期にぴったり。『夏野菜カレー』や『ゴーヤチャンプル』など、夏ならではのメニューもぜひ試してみてください。もりもり食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう！

参考「健康教室 2022年8月号」



9月9日は救急の日

みんなの勇気ある行動で救える命！

そばにいた人が正しい応急手当を行えば、助かる可能性は高くなります。

倒れている人を見かけたときには、勇気を持って、応急手当を行ってください。



- ① まずは自分自身の身の安全を確認する。
- ② 大きな声で助けを呼ぶ。
- ③ 119番への通報とAED。
- ④ とにかく心臓マッサージ！
→AEDがあれば優先して使用する。



AEDをこわがらない！

AEDって、難しそうなんだけどだれでも使えるの？

音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

意識がないとき。
呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに
使ってしまったらどうなるの？

必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心してください。



わたしの学校のAEDがある場所は

管理棟と体育館の通路
第2グラウンド