

# ほけんだより



令和2年9月1日(火)

美郷町立美郷北学園 保健室

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？

まだまだ暑い日が続いています。コロナ対策に加えて、熱中症にも気をつけなければいけませんね。

2学期は、運動会があります。運動会に向けての練習も始まるので、ケガなく、元気に取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。



## 2学期 生活リズムの切りかえ いまだできる？



楽しかった夏休み。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要です。

みなさんは、学校モードへチェンジできていますか？

夏休みは、グッドライフカードの取組があったので、大きく生活リズムが崩れている人は少ないと思いますが・・・「うまくいっていないなあ」と思う人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えましょう。



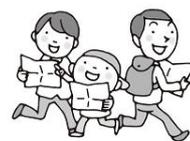
## 9月1日 防災の日は何をする？ 家族でチェック

台風や地震など災害に対する認識を深め、日頃からの備えについて確認する目的で「防災の日」が制定されました。

学校でも、風水害や地震、火事が起こった場合の避難訓練や引き渡し訓練をしています。学校にいる時だけに災害が起こるとは限りません。家にいる時に起こったら…一人で、留守番している時に起こったら…など、この機会におうちの人と話し合い、考えてみましょう。

自宅近くの避難場所

● 地域で決められている避難場所まで家族で歩いてみましょう。



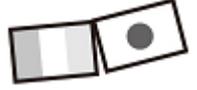
非常時の連絡方法は？

- 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。
- 家族や遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。





# うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります



いよいよ運動会の練習が始まります。食事、睡眠、準備運動などをしっかりして、体調やけがに気をつけながら、本番に向けてがんばりましょう！必ず、朝ごはんを食べてきてくださいね！

## れんしゅうまえ 練習前

- ◆睡眠をしっかり取る
- ◆朝ごはんを食べる
- ◆爪を切っておく
- ◆準備体操（ウォーミングアップ）をする



## れんしゅうちゅう 練習中

- ◆水分をこまめにとる
- ◆真合が悪くなったら、無理をしない
- ◆ふざけない

**熱中症予防も大切！**

まだまだ暑い日が続きます



タオルで汗を拭こう！  
持ってくるのを忘れずに！

帽子をかぶって日  
を避けよう！

こまめに水分補給をしよう！  
水筒を持ってこよう！

## れんしゅうご 練習後

- ◆整理運動（クールダウン）をする
- ◆汗をふいて、清潔にする
- ◆手洗い・うがいをする

新型コロナウイルス  
感染症

## ひ つづ よぼう ねが ～引き続き、予防をお願いします！～

みなさんもお存じのとおり、宮崎県でも各地でコロナウイルス感染が報告されています。ピーク時からは、感染報告数も減少していますが、2学期も引き続き、「3密を避ける」「手洗い」「健康観察」などの予防が必要です。新しい生活様式に沿って熱中症も考慮しながら、一人一人が意識してほしいと思います。

### ◆マスク着用について

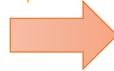
基本的には、マスク着用で過ごします。

しかし・・・

- ①十分な身体的距離が確保できる場合
- ②気温・湿度が高い日、熱中症などのおそれがある場合
- ③体育の授業など運動する場合

①～③の場合は、マスクを外してもよいことになっています。

ただし！



### ※マスクを外す場合は・・・

- できるだけ人と十分な距離を保つ
- 近距離での会話を控えるようにする



予防をしても感染する可能性は、誰にでもあり、感染する経路もさまざまです。世界中で、感染症が広がるのを止めようと努力しています。しかし、検査を受けた人、感染した人やその家族、病気の広がりを予防するために働いている人などに対して傷つけるような言葉や行動が問題となっています。

「うわさ話」や「心ない言葉・行動」などで人を傷つけ、悲しませるようなことはあってはなりません。

もしかすると、次は「あなた」や「あなたの大切な人」が感染するかもしれません。

大変な時だからこそ、相手の立場にたって考え、思いやりをもった行動をしてほしいと思います。

