

ほけんだより 9月

椎葉村立不土野小学校
保健室 発行

9月に入り、朝晩が涼しくなってきました。ですが、昼間は暑い日が続くので油断は禁物です。

運動会の練習もあるので水筒を持ってきて、こまめに水分補給をして、運動会に向けての練習を頑張りましょう！



村内でインフルエンザが流行しています。

予防のポイントは

- ① 感染経路を断つ
石けんで30秒以上手を洗う、アルコール消毒、マスクなど
 - ② 人が多いところにはいかない
特に体調が悪いときは控えるようにしましょう
 - ③ 免疫力を高める
生活のリズムを整える、バランスの良い食事など
- 自分でできる予防をして、元気に登校しましょう。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・
高校版

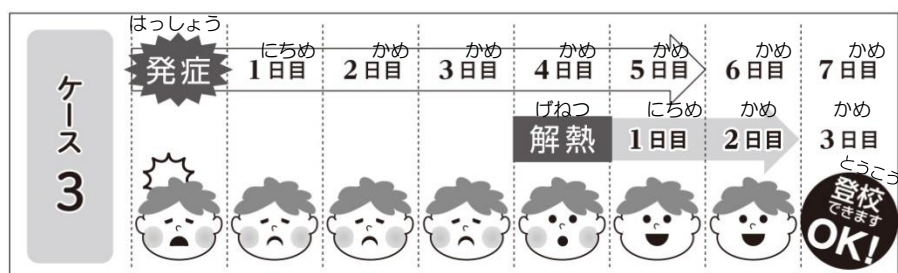
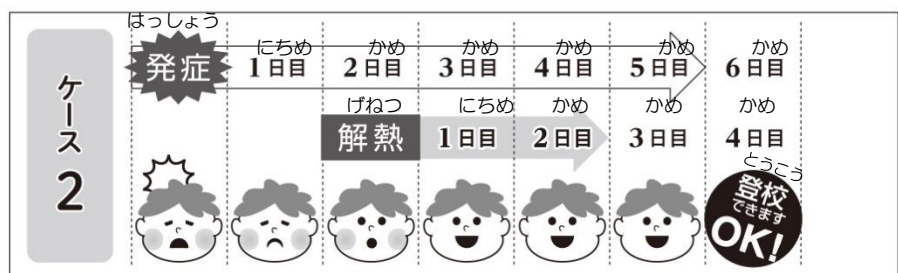
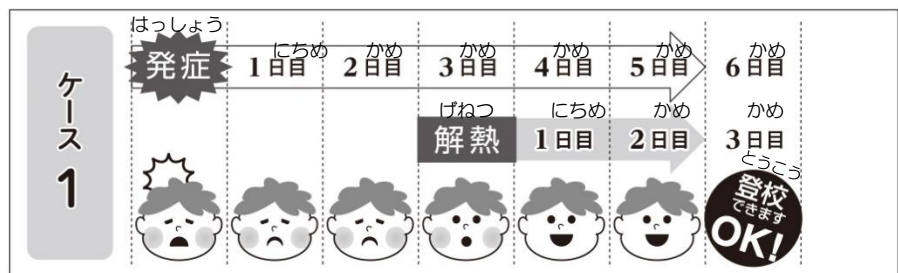
登校していいのは、
この2つがそろった時

解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を
発症とします
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



※給食費の早めの納入にご協力をお願いします。



ケガ
をしやすいのを
みんなときき!?

あわ 慌てているとき



しゅうい じょうきよう お つ
周囲の状況を落ち着いて
み られるように、余裕を
も 持って行動しよう。

あぶ 油断しているとき



あぶ
「危ないかもしれない」
かんが いて、いつも以上に
あんぜんかくにん 安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お
と注意力が落ちてしま
す。睡眠はしっかりと。

こんなクツは、
ケガのもと!

フカフカでぬげそう



かかとをふんでいる



きつくいたい



クツは自分にあった
ものをはきましょう!



できるようにしよう
おうきゆう て あて
応急手当



忘れずに **ウォームアップ** ⇄ **クールダウン**



ウォームアップ

かた 硬くなっている筋肉を温めて、動きやすく
します。可動域が広がり、パフォーマンスが
あ 上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

うんどう きんちよう きんにく
運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックス
モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ
も取れやすくなります。

ココロにも **応急手当** を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと



まだ **熱中症** に

