



令和3年9月9日  
日之影中保健室

2学期が始まって2週間。「早寝・早起き」などの生活リズムも徐々に整い、学校モードにうまく切り替えることができたでしょうか。朝ごはんをしっかりと食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

### 9・10月保体給食委員会の取り組み

○手洗い・手指消毒の徹底をしよう ○立腰を徹底しよう



1年教室：消毒の徹底

給食前の手洗い後  
教室に入る前にア  
ルコールで手指消  
毒します。

### ～教室での会話～



(教室にある) アルコール全然減っ  
ていないけどみんな消毒してる？

してますよ～！でもみんな  
アルコール使うの少しなんですよ。



これくらいです。(手にだすアルコ  
ールの量、ほんのちょこっと！)



えー！少なすぎる！！それでは  
しっかり消毒できていないかも…

朝の会では、立腰の  
ポイントをみんな  
で確認。チェックカ  
ードを使って授業  
の前後にも立腰を  
意識しています。



3年教室：立腰の徹底

## ただアルコール消毒液を手につけるだけで満足していませんか？

学校だけでなく、スーパーや公共施設いろんなところで消毒スポットが置かれています。  
ただ手につけるだけでは、あなたの消毒は不十分かもしれません。



**ポイントは** ポンプはしっかり押しきるまで！1プッシュ！  
15秒以上すりこめないようなら追加する

### たっぷり量を

**除菌に十分な量の消毒液を  
使うことが大切！**

アルコールポンプをしっかりと押し切ってみて。想像以上にたくさんの消毒液が出てきてびっくりするかもしれません。それで良いのです！

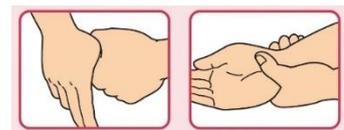
### 消毒は指先から



**初めに指先に  
消毒液をすり  
こむ！**

指先は生活している中で、とてもよく使うため、他の部分と比べて菌が付着しやすいからです。

### 乾くまですりこむ



**親指の付け根や手首まで！**

全体に消毒液がいきわたるように、乾くまでしっかりとすりこみます。

基本はていねいな手洗いです。「手洗いと消毒」のセットで感染対策を行っていきましょう。

# 避難指示発令！どう行動する？



2021年5月、大雨などの災害時に発される避難情報が変更されました。避難のタイミングを明確にするため、避難勧告を廃止し、警戒レベル4を「避難指示（必ず避難）」に一本化されました。では、避難指示が出された対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

**ポイントは「難」を「避」けること。**  
安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

## 自分の家から一番近い避難所はどこか、みなさん言えますか？

川が氾濫した場合などに備えて、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックすることは、命を守るために重要なことです。災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から家族で話し合っておくことも大切です。

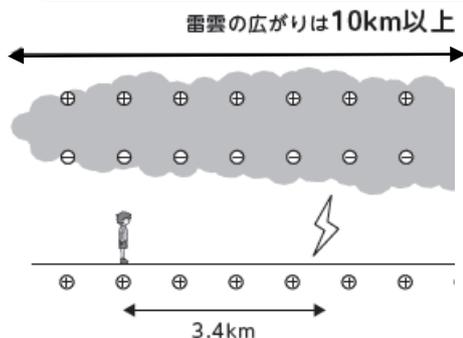


日之影町HPから防災マップが確認できます。タブレットのカメラ機能から読み込んで、自分の家の周辺を調べてみよう。



## ⚡カミナリ⚡ から身を守ろう！

「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」となるまで10秒かかった。結構離れているから安心？  
いえいえ、とんでもない!!!



光って音が聞こえるまで10秒かかった場合、いま自分がいるところから雷が落ちた場所までは約3.4キロ離れている計算になります。歩けば1時間かかる場所なので、結構離れていますよね？でも要注意！

雷雲は、数キロ～10キロ程度、横に大きく広がっています。音が聞こえた時には、すでに頭の上に雷雲があり、すぐに落雷を受ける危険があるかも…！

**カミナリが鳴ったらすぐに屋内へ避難しましょう。**

## 今月のひとりごと…

君と出会った奇跡が この胸にあふれてる

きっと今は自由に 空も飛べるはず

「空も飛べるはず」 スピッツ

文化祭に向けて、各学年合唱の練習が始まりました。私が高校の時に歌った合唱曲は、スピッツの「空も飛べるはず」。この曲を聞くと、当時男子と意見が合わず衝突しながらも練習した日々や、クラスメイトと過ごした懐かしい日々を思い出します。歌そのものの良さはもちろん、高校生活の風景が、歌の中にそのまま閉じ込められているのかも。みなさんは数年後、数十年後、いま歌っている歌を耳にしたとき、どんなことを思い出すでしょうか。

