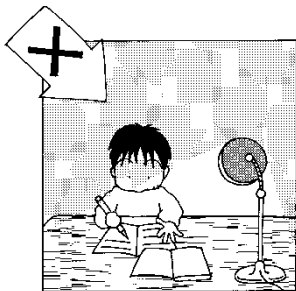


ほけんもくひょう  
9月の保健目標

## せいかつ での 生活のリズムを整えよう！

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...  
 ...といきたいところで"あが、ダルい、眠い"という声もちらほら...  
 夏休み中に"くるってしまった生活リズム"を早く"リセット"しましょう！



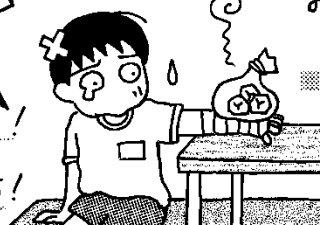
<p><b>就寝・起床時間...</b> ちょっと早めてみましょう</p> 	<p><b>朝食を必ず食べよう</b> 食欲がわかなくても何かケシロに入れよう</p> 	<p><b>適度に体を動かしましょう</b></p> 
--	---	---



### じたく あか ちゅうい 自宅でも明るさに注意しよう！

勉強をしたり、テレビを見たりするときは「部屋全体を明るく」しましょう。  
 自分が見つめる部分だけが明るくても、明るさのムラで目が疲れます。  
 勉強をするときには、部屋の電気もしっかりつけておきましょう。

### スポーツの秋 ☆ 準備運動をしっかり行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが... もしけがをしたらどうする!? ◎月◎日は 救急の日 🚑

<p><b>あり傷</b> ...や切り傷などで出血しているときは...  <b>水道水で</b>  <b>汚れを洗い流し、</b>          清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p> 	<p><b>はな血</b> <b>鼻を7まんで下を向く。</b>          なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p> 
<p>心配が残る場合は+ 受診してみましょう。</p>	
<p><b>だぼく・ねんざ</b>  <b>つきゆび</b>には...  <b>Rest:</b> 動かさず安静に!  <b>Ice:</b> 氷のうなどで冷やす!</p> 	<p>おぼえておいてね♡  <b>RICE療法</b>  <b>Compression:</b> 伸びる包帯を巻くなどで圧迫する!  <b>Elevation:</b> けがしたところを心臓よりも高くする!</p>






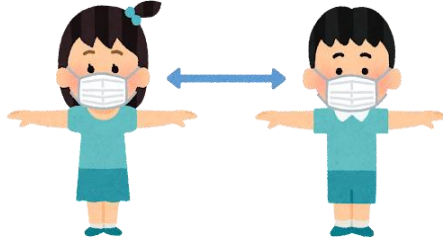
# デルタ株による10代の子供たちへの感染拡大

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長くつづく緊急事態宣言の中、新型コロナウイルス感染症の感染者数が夏休み前と比べると大きく増加し、子供たちへの感染拡大が進んでいます。つらい自粛やオンライン等の授業がつづきますが、改めて「マスクの着用・石けんでの手洗い・密にならない」等の予防を心がけていきましょう。



## 感染症を予防しよう！



<p>こまめにうがい・手洗い マスクの着用</p> 	<p>バランスのよい食事</p> 	<p>しっかり睡眠</p> 
<p>こまめな換気をする</p> 	<p>人混みを避ける</p> 	<p>人との距離を保つ</p> 



## 保護者の皆さまへお願い



★毎日、生徒や同居する家族の体調確認と体温測定をお願いします★

- ①発熱や風邪症状等の普段と違う様子がある
- ②同居する家族に発熱や風邪症状がある
- ③生徒や同居する家族がPCR検査を受ける・濃厚接触者と判定される

上記に当てはまる場合は、登校を控えるようご協力頂く場合があるため、

→ 在舎・通学する生徒は、登校前に学校へご連絡していただきますようお願いいたします。

TEL:098-973-1661 部屋担当担任まで

→ オンライン・課題プリントの生徒は、午前中に学校へご連絡していただきますようお願いいたします。

※繋がらない場合、休日・夜間は Mail : [school@okiko-sh.open.ed.jp](mailto:school@okiko-sh.open.ed.jp) へご連絡ください。