

# ほけんだより 9月号

2022/9/2  
吉賀中学校  
保健室 No.4

夏休みが明け、1週間ほどが経ちました。学校はすっかり運動会モードですね▶  
感染対策をしながら、熱中症やけがに気をつけて、思い出に残る運動会にしましょう!

## 運動会が始まるまでに準備しておくこと

### ①体調管理を万全に!

8時間以上睡眠時間が取れるようにこころがけましょう。熱中症対策のためにも朝食は必ず食べてきましょう🍷

※朝食を食べることで水分と塩分を補給でき、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります!

### ②爪を切ってけが予防!

爪が伸びたままだと人をケガさせたり、自分の爪が割れてしまったりします。手足の爪を切っておきましょう。



### ③汗の処理をしっかりと行う

タオルでしっかり汗を拭き、着替えを持ってくる等、練習後に体が冷えないように対策しましょう。



### ④熱中症対策

涼しい服装で過ごしましょう。水筒・タオル・帽子を用意し、水分は十分な量を用意しておきましょう。



### ⑤日焼け対策

日焼けすると皮膚があれやすい人は、日焼け止めを活用しましょう。



### ⑥足に合った靴を履く

つま先に少し余裕があり、動きやすい靴を履きましょう。



## 新型コロナ感染対策として

☆密にならないように、全員で意識して間隔をあげましょう。

☆休憩時には、手洗いや消毒をしましょう。

## 7つの間違い探し



# 新型コロナウイルス 感染予防のポイント

吉賀町内でも新型コロナウイルスの感染が拡大しています。これまで行ってきた予防策のポイントを押さえて、より一層注意していきましょう。

## 学校における感染予防

- ◆学校についたら「まずは手洗い」…手指衛生をしていない手で顔(目・口・鼻)を触らないことが大切!
- ◆校内ではできるだけマスクを着用する。
- ◆三密を回避する。
- ◆給食は前を向いて黙食で。
- ◆食後の歯みがきは間隔を取って飛沫が飛ばないように。
- ◆エアコン稼働時も常時換気を行う。



## 家庭における感染予防

- ◆家族全員が家に帰ったら「まずは手洗い」を習慣化する。
- ◆外出時の衣類、カバンなどはできるだけ家の中で人が触れない場所に置き場所を決める。
- ◆歯みがきは換気の良い場所で行う。歯みがきしている人との距離を取る。
- ◆食事はできるだけ小分けにし、大皿料理には小分け用の箸を準備する。
- ◆タオルを共用しない。
- ◆換気をする。
- ◆家の中の整理整頓・掃除を行う。
- ◆健康状態の観察と検温。  
→発熱・頭痛・のどの痛みなどの症状があれば医療機関の受診、検査を。



検査を受ける場合は学校までご連絡をお願いします。

## 家庭に感染者・感染が疑われる人がいる場合の注意事項

1. 感染者・感染が疑われる人と他の同居者の部屋を可能な限り分ける。  
・分けられない時は距離を2m以上保ち、カーテンなどの間仕切りで飛沫感染を予防する。  
・共用スペース(トイレ、風呂、洗面など)の換気を十分に行う。
2. 世話をする人はできるだけ限られた方(一人が望ましい)にする。
3. できるだけ全員がマスクを着用する。
4. こまめに手洗い・うがいをする。
5. 日中はできるだけ換気をする。
6. 取っ手・ドアノブなどの共用する部分を消毒する。(アルコール消毒液または次亜塩素酸ナトリウム水溶液)
7. 洗濯の前の衣類は振らないように注意し、早めに洗濯する。
8. ごみに触れない。鼻をかんだティッシュなどに触れないよう、密閉して捨てる。

## 間違い探しの答え

