

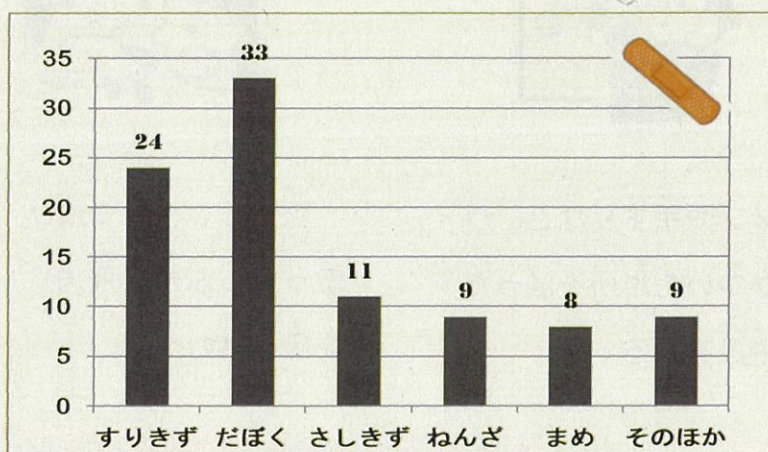
ほけんだより 9月

NO.5 R3. 9

今年の夏は、^{ことし なつ} 天気^{てんき}が悪い日が多かったですね。^{なつやす} 夏休みは、^{げんき} 元気に過ごせましたか？

まだまだ暑い日が続きます。^{あつ ひ} 水分補給^{すいぶんほきゅう}をこまめにしたり睡眠^{すいみん}をしっかりとったりして健康^{けんこう}に過ごせるよう気^きをつけましょう。

4月^{がつ}から7月^{がつ}にけがで保健室^{ほけんしつ}に来た人の数^き(のべ数^{ひと}) (人^{にん})



今年の4月^{ことし}から7月^{がつ}にけがで保健室^{ほけんしつ}に来た人は、全部^{ぜんぶ}で94人^{にん}いました。中でも、「打撲^{なぐ}」が一番多く、周り^{まわ}をよく見ていなかったり、友達^{ともだち}とふざけたりしていたことが原因^{げんいん}で起こった例^{れい}もありました。安心^{あんしん}して学校生活^{がっこうせいかつ}を送れるように、不注意^{ふちゅうい}によるけがは減^へらしていきたいものです。

☆けがをしないようにするポイント☆

生活リズムを整えること

夜^{よる}は早^{はや}めに布団^{ふとん}に入^{はい}ってぐっすりとねむり、からだ^{からだ}と心^{こころ}のつかれをとる



朝^{あさ}ごはんをしっかりと食^たべる

9月の保健目標
9月の安全目標

けがに気をつけて
体をきたえよう
運動しよう

しんがた 新型コロナウイルス感染症を予防しよう

しんがた 新型コロナウイルス かんせんしょう だいいゅうこう
新型コロナウイルス感染症が大流行しています。さいど かんせん
再度、感染のしやすい場面や予防方法
について理解し、かんせんしょう
感染症にかからない行動をこころこころ
心がけましょう。

しんがた 新型コロナウイルス感染症のうつりかた

1



ドアノブやて
手すりなど、ウ
イルスがついた場所をさわ
ばしよ さわ
て くち はな さわ
手で口や鼻を触る

2



せき
咳やくしゃみで飛び
散ったしぶき（飛沫）
ち まつ ひまつ
すいこ
を吸い込む

3



くうきちゅう
空気中をただよう
ちい つぶ ひまつかく
小さな粒（飛沫核）
すいこ
を吸い込む

しんがた 新型コロナウイルス感染症の予防や周りに広げない ためにきをつけないこと

① てあら
手洗い



② ソーシャル
ディスタンス



③ マスク



④ かんき
換気



しんがた
新型コロナウイルスに かんき
限らず、て
手についたウイルスを洗い流す手洗いは多くの感染症の
よほう ゆうこう
予防に有効です。また、ひまつかんせん ふせ
飛沫感染を防ぐために、ともだち
友達との距離をきより
1メートルはとりましょ
う。また、マスクをつけていても、おおこえ はな
大声で話すのは避けましょ
う。また、かんせんよほう
感染予防には、
へ や かんき たいせつ
部屋の換気も大切です。ひとり
一人ひとりがこころこころ
心がけていきましょう。