

ほけんだより



R4.9.2
附属中学校
保健だより
第5号

夏休みもあけ、後期が始まりました。夏休みを有意義に過ごすことは出来たでしょうか？私は、この夏休みを利用し車や家等の大掃除をして気分がスッキリしました。まだまだ暑い日が続いていて、連日熱中症で搬送されたとの報道が流れています。夏休み中に外に出る機会が少なかった人や休みの間生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。規則正しい生活リズムを整え睡眠の時間を確保することやこまめな水分補給等を心がけ、熱中症に気を付けていきましょう。



9月9日は救急の日

「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせからこの日は、『救急の日』と言われています。「どこかに出かけていた時にケガをしてしまった。」という時に身近な物が活躍をすることがありますので紹介します。

新型コロナウイルス

BA5は、重症化しにくいとされていますが、若年層でも発症後、高熱が出る方もいます。新型コロナウイルスはエアロゾル感染（感染者の咳やくしゃみから排出されるウイルスを含む細かい粒子が換気空気を漂い、その粒子を吸い込むことによって感染すること）することから、**換気がとても重要**となってきます。

エアロゾル感染防止対策

①換気をこまめにする。（窓は対角線上2か所開放すると効果的です。）

②マスクを正しく着用し飛沫を飛ばさないようにする。

今までと同様、ご家庭での健康観察の徹底をお願いします。感染を拡げないために、ご理解・ご協力をお願いします。



コレがアレに?!...身近なものが大活躍

- 新聞紙**
 - 丸めて骨折時の添え木に
 - 折ってスリッパや食器に
 - 体に巻いて防寒対策に
- ポリ袋**
 - 持ち手の横を切って三角巾に
 - 穴を開けてポンチョに
 - 料理のときのボール代わりに
- パンダナ**
 - つないでロープに
 - 包帯がわりに
 - マスクや防災ずきんに

おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう!

蚊が好きな色は何色!?

かゆーい! 蚊に刺された! チューチューと血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる“蚊”。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色かわかりますか?

…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様にも蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

服でできる蚊対策!

白色など明るい色の服を着よう

長そでや長スボンで、肌が出る部分を減らそう

白色、黄色、黒色

保健室からのお知らせ

- 長期休暇明けということもあり、学校生活への不安を感じるお子さんもいるかと思えます。気になることがあれば、早めに学校へお知らせください。
- 夏休み中に、緊急連絡先の変更・新たにアレルギー症状が出た・大きなケガをしたなどあれば、担任にお知らせください。