

きらきらスマイル



児童数配付

令和3年8月30日

万代長嶺小学校 保健室

～心とからだの健康サポートをめざして～

No.9

9月のほけん目標

けがを予防しよう！

9月9日は“9”が二つならんで

『きゅうきゅうの日』

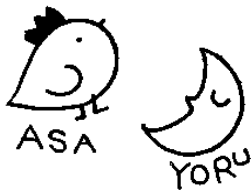


けがをしたことのない人はいますか？きっと誰でもけがをしたことはあると思います。けがをしないように、そして、けがをしても小さなけがですむように、ひとりひとりが気をつけられるといいですね。

◆どんなことに気をつける？

みんなが日頃から気をつけられることって何かな？

☆規則正しい生活習慣（早ね早おき、朝ごはんなど）



☆運動前の準備たいそう



☆みじかく切られたツメ



☆自分の足にあったくつ



※ほかにもたくさんありますね。どんなことができるかな？

ここまでは自分でできる！ ケガの手当て！

すり傷ができたとき



水で洗う

鼻血が出たとき



小鼻をつまんで
下を向く

やけどをしたとき

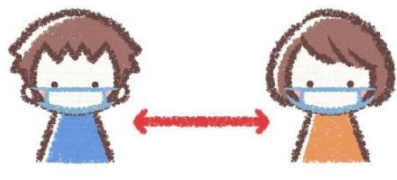



すぐに水で
冷やす

※自分もお友だちも、みんながけがをせずに元気いっぱい楽しい学校生活を送れるといいですね。

ひとりひとりの力で 万代長嶺小学校を守ろう！！


夏休みが終わって学校生活がスムーズに送られています。新型コロナウイルス感染症対策として、学校で取り組んでいくことが必要なことを、もう一度確認してクラスターの発生を防ぎましょう。

| <p>身体的距離の確保</p> | <p>マスクの着用</p> |
|---|--|
| <p>人と人の距離をあけて、ふれあわないようにしましょう。教室の机は一人ずつ離します。</p>  | <p>つばやしぶきをとばさないように、全員がマスクをしてすごします。<u>鼻もしっかりおおいましょう。</u>万が一忘れた時のために、<u>予備のマスクをランドセルに入れておく</u>といいですね。ウレタンマスクや布マスクよりも、より<u>予防効果の高い不織布マスク</u>をおすすめします。</p> <p>体育授業の時間や屋外での活動等は、息苦しさや熱中症の予防のためつけません。<u>はずしたらおしゃべりはやめて、人との距離をとります。</u></p>  |

手洗い

学校では、①登校後 ②20分休みの後 ③給食前 ④そうじ(昼休み)の後 ⑤特別教室使用前後のタイミングで、必ず手洗いをします。お友だちと声をかけ合って、しっかり洗いましょう。

手についたウイルスを洗い流すために、しっかりあわ立てて30秒手洗いしましょう。「あわあわ手あらいのうた」(花王)で学んだ、6つのポーズの手洗いを覚えていませんか。もう一度確認して、ポーズごとに時間をかけ、ていねいにウイルスを洗い流しましょう。



| <p>換気</p> | <p>水とうの持参</p> |
|--|--|
| <p>空気がとどまらないように、教室は常に窓をあけて、空気のながれをつくっています。エアコンの効きすぎで寒くなるので、脱ぎ着できる洋服で調節しましょう。</p>  | <p>蛇口に口を近づける行為をさけるため、体育館の冷水器を使用停止とします。体育授業や休み時間等の水分補給のため、<u>水とうの持参をお願いします。</u></p>  |

体温測定

体調管理をしっかりとお願いします。毎朝、必ずお家で体温をはかり、カードに記入してください。カードの体温欄の一番上に、平熱を記入しておきましょう。

忘れずにはかるために、各家庭で工夫しましょう。朝ごはんを食べながらはかる、洋服の上に体温計を置いて着がえる前にはかる、布団の横に体温計を置いて起きたらすぐはかる…など、朝のルーティーンに組みこみましょう。

新潟市のガイドラインにより、37.0℃以上あったり体調不良だったりする場合は、お休みしてください。また、同居家族の人に発熱等かぜ症状がみられる場合も、お休みしてください。

※本日、新潟市教育委員会からの文書も配布しました。そちらも参考にしてください。

