

ほけんだより 9月

家の人にも
見せましょう



2021. 9. 1 津田中学校保健室

夏休みは規則正しい生活ができましたか？規則正しい生活をして体調を整え、熱中症にも注意して過ごしましょう。県内では、コロナウイルス感染者が増加しています。「デルタ株」が広がり、クラスター（集団感染）の報告もみられ、今までで一番感染者が多くなっています。

○再確認！ 感染症を広げないための対策

デルタ株は今までの約2倍うつりやすいと言われています。

(1人の感染者が5~9人にうつしてしまう) 次の5つを全員が必ず守ってください。

1. 少しでも体調不良が感じられる場合は、登校しない
(家族にかぜ症状のある人がいる場合も登校しない)
2. マスクなしで会話をしない
3. 飲食時は一人で黙って食べる
4. 常に密に気をつけ、自分から密をさける行動をする
5. 手指消毒・手洗いを徹底する。



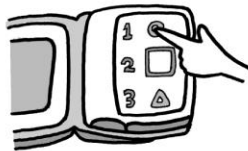
○9月…防災の日☆救急の日 点検や確認をしておこう！

災害に備え、家庭の防災リュックや救急セットも点検しておきましょう。
感染症対策として、マスクやアルコール消毒もなるべく入れておきましょう。

「もしも」のために AED の使い方

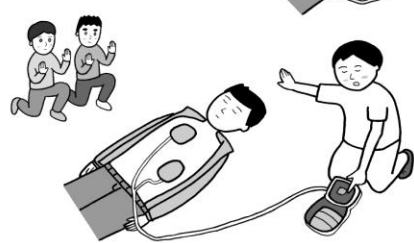
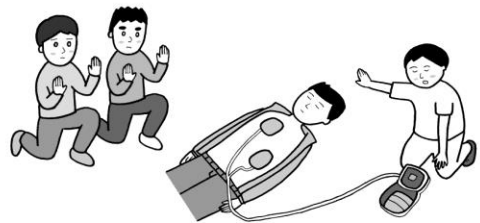
①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます
(機種によっては解析ボタンを押す)。
また、解析中は傷病者に触れないようにします。

④除細動(電気ショック)を行う

音声メッセージで指示が出ます。
「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

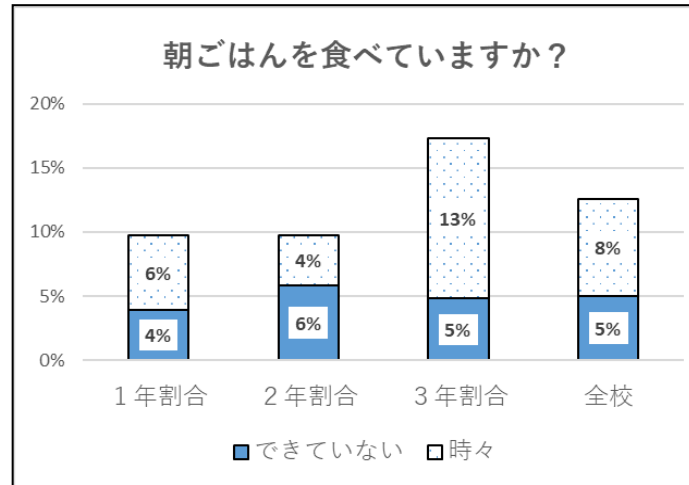
○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう！

6日~10日

9月は、6日~10日の5日間、目標を決めて生活をして、健康力をアップさせましょう。

9月の目標 「朝ごはんを3品以上食べて登校する！」をめざそう

★津田中学校 生活アンケートの結果(5月)



5月に行った生活アンケートの結果、「朝食を食べていない」生徒の割合は全校で5%でした。「時々」という生徒も合わせると、13%の生徒が朝食を食べない時があることがわかりました。

朝食の欠食は、熱中症などの体調不良や学力低下の要因ともなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

★品数の数え方

あさごはんの内容は？



水やお茶は1品には含みません。

3品以上食べてくことで自然とバランスがとれます。

3品以上をめざしましょう！

3品以上食べた

2ポイント

ごはん みそしる たまごやき

おにぎりにもものつけもの

パン めだまやき サラダ ヨーグルト

パン スープ いちご

1ポイント

ごはん みそしる

カレーライス (ごはん+カレー)

パン スープ

ごはんだけ

バナナだけ

ココアだけ

2品食べた

1品食べた

0ポイント

2品食べた



体調不良者の中には、「食欲がないので食べていない」という人も・・・。

寝るのが遅かったり、起きるのが遅かったりすると食欲が出ないこともあります。

10時(遅くとも11時)には寝るとともに、出かける1時間までには起きるようにしてみましょう。