

保護者の方と一緒に  
読んでください。



秋風が心地よい季節になりました。体を動かしたり、新しいことをはじめめるのにもびったりな季節です。 みなさんにとって、実り多き秋となりますように。

# ほけんだより

令和3年10月1日

草津市立新堂中学校 保健室

## 毎日、ご家庭での健康観察ありがとうございます。

滋賀県の新型コロナウイルス感染症新規陽性者数は減少傾向がみられ、緊急事態宣言も解除となりました。今後は、同居家族の方が発熱などの風邪症状があっても、本人が症状なく元気であれば、登校させてください。

(《朝の健康観察用紙》での「同居家族の発熱等風邪症状」の項目へのチェックは不要となります。)

なお、本人が発熱等で体調不良の場合は、無理をせず、自宅で休養してください。

今後も感染拡大への警戒は緩めることなく、ご家庭でも基本的な感染症対策をよろしくお願いします。

## ～新中祭体育の部が近づいてきました～



### ●ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、捻挫などのケガをしにくくなります。

### ●体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。調子が悪い時は、無理をしないように。

### ●心の準備

少しずつ体を動かすうちに、気持ちも整っていきます。

### 運動するときは・・・

○睡眠をしっかりとっておく

○こまめに水分補給

○爪をきっておく

○足に合った靴をはく

○体調不良の時は無理しない



## 自分でできる! 応急手当 3つのポイント



### ① 洗う

#### ✦ すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

#### ✦ 目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



### ② 冷やす

#### ✦ やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

#### ✦ つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



### ③ 押さえる

#### ✦ 切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

#### ✦ 鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める