

3週間の夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。充実した日々を送ることができましたか？生活リズムが崩れている場合には、今週のうちに取り戻せるよう、早寝早起きを心がけましょう。

9月19日(土)は体育祭です。残暑の厳しい中、練習や準備が始まります。毎日、水筒・タオル・着替えを用意し、体調を崩さないように、食生活を整えましょう。

マスクと過ごす夏



## 新型コロナウイルス感染症と共に



今、わたしたちにできること



夏休み中も、新しい生活様式に合わせ感染対策をしながらの生活だったと思います。マスクを着けていないと、入れないお店や公共施設も多くなってきました。

歴史の中で、人類と感染症はずっと隣り合わせで、唯一根絶できたのは天然痘のみです。紀元前から今までに、何度も流行しているコレラやペスト、結核やインフルエンザなど、細菌やウイルスで引き起こされる感染症は、治療薬やワクチンの開発によって、現在はパンデミックになっていないだけで、無くなっているわけではありません。

新型コロナウイルス感染症は、まだ治療薬やワクチンも開発途中で、残念ながら感染による死者数は増え続けています。世界では、75万人もの命が奪われています。

今はまだ、私たちができる予防策を続けていくしかありません。

3密を避け、手洗い・うがい・マスクの着用。免疫力を高めておく。

基本的な行動を続けて生活することが、新しい生活様式のベースです。

面倒さに負けそうになりますが、自分の体を守る行動が、家族や友達を守ります。

# 体調を整えて、2学期を元気にすごしましょう

まぎらわしい、その症状…



## 確実に予防できるのは熱中症です！

日中は30℃を越える日がしばらく続きます。体育祭の練習も始まるので、体調を整えて学校に来るようにしましょう。

睡眠不足は熱中症にかかりやすくなります。心地よく眠るためにも、早めに布団に入るようにしましょう。

登校する際には、着替え・タオル・水筒を忘れないようにしましょう。

## 9月9日は救急の日

SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

### 知っていますか？ 救急車の呼び方

① 119番に電話をかけます。



② 「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます。



③ 今いる場所をできるだけ正確に伝えます。  
(住所や目印となるもの)



④ 事故やけがをしている人の状態を伝えます。



⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。



ピーポーピーポー



こんなときは  
ためらわずに！

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- ・大量に出血している
- ・判断に迷う

こんなことでは  
かけないで！

- ・いたずら
- ・軽いけが
- ・タクシー代わりに

●携帯電話・スマートフォンから  
かけるときは

- ・はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
- ・途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。
- ・救急車が来るまで電源は切らないようにします。



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

### 8・9月の保健行事

8月25日(火)	身体測定	全学年
27日(木)	心電図検査	1年
9月2日(水)	歯科健診	1年・3年
3日(木)	耳鼻科検診	2年
9日(水)	歯科健診	2年・3年



眼科検診は決まり次第お知らせします。