



ほけんだより すこやか

哲多中学校

R3. 9. 2

2学期がスタートしました！岡山県でも緊急事態宣言が発令され、いつも以上に感染症対策に気を遣う毎日ですね。一人一人ができる予防をして、2学期も元気に楽しく過ごしましょう！



～一人一人ができる感染症対策を～ 今一度、確認しよう！

健康観察をしよう！

毎朝かぜ症状がないかチェックし、検温をしましょう。
体調がおかしいと思ったら無理をせず、休むことも大切です。



免疫力を高めよう！

1日3食バランスよく食べ、夜は十分な睡眠をとりましょう。

こまめに手洗いをしよう！

外出から帰った後、食事の前などには、石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。
清潔なハンカチで手を拭くのも忘れずに。



こまめに換気しよう！

エアコンを使用している時にも1時間に1度、5～10分程度換気をしましょう。
対角の窓を開けると効果的です。



飛沫をとばさないように気をつけよう！

熱中症の心配がない時以外はマスクをしましょう。食事中の会話もひかえましょう。



令和3年5月20日から

避難指示で必ず避難

に変わりました！

警戒レベル		新たな避難情報等		これまでの避難情報等	
5	災害発生 又体切迫	きんちやうあんぜんかくほ 緊急安全確保※1		災害発生情報 (発生を確認したときに発令)	
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~					
4	災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示※2</b>		・避難指示(緊急) ・避難勧告	
3	災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難※3</b>		避難準備・ 高齢者等避難開始	
2	災害発生 警戒	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)		大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	
1	事後復旧状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)		早期注意情報 (気象庁)	

家族の人と、いざという時の対応について確認しておこう！



# 9月9日は救急の日

いくつ分かるかな？9のチェック！

## ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

## もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



## 救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

9 8 7 6 5 4 3 2 1

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

## ＼運動会練習中も元気に過ごそう！／

ケガや体調不良なく、元気に過ごすために…

### 練習前には…

- ☺ 睡眠をしっかりとる
- ☺ 朝ごはんを食べる
- ☺ 爪を切っておく
- ☺ 準備運動をする



### 練習中には…

- ☺ 水分をこまめにとる
- ☺ 具合が悪くなったら、無理をしない
- ☺ ふざけない

具合がわるくなっても、「みんながんばっているから…」と我慢してしまうことがあるかもしれませんが、周りの友達の表情や行動で気づくことがあれば、「大丈夫？」と声をかけてあげてください。



