

# ほけんだより

令和2年9月8日

No.5

八坂中学校

保健室

## 水分補給を忘れずに！！

今までに経験したことがない8月の2学期スタートから2週間が過ぎました。厳しい暑さの中での授業が続き、体調不良を訴える生徒も多く見られました。普段以上に水分補給をしっかりし、熱中症予防を心がけましょう。毎日必ず水筒を持参し、登校後に水分補給をしましょう。新型コロナウイルスの感染が終息しない中、常に感染予防を意識しながらの学校生活が続きます。毎朝の検温、マスクの着用、登校時や教室移動後の手洗い、ソーシャルディスタンス、大声で話をしないなど、1学期と同様に新型コロナウイルス感染予防の生活様式を徹底していきましょう。

コロナに  
負けない!



保健委員作成のポスターです

## ある日の保健室 ～思いやりある行動に感謝～

先日、放課後に体調不良で動けなくなっていた生徒をみかけた2年生が、保健室に「先生、廊下で具合が悪くて動けなくなっている子がいます。」と慌てて呼びに来てくれました。まわりの生徒の異変に気づいて行動してくれた生徒のお陰で、大事にいたらずにすみしました。周りの生徒に気を配り、自然に思いやりの行動をとれる姿がとても素敵でした。



医療従事者の方々、保健所の方々は皆さんそれぞれに家庭がある中、新型コロナウイルス撲滅に向かって、身を削りながら懸命に働いてくださっています。日本のため、世界のために尽力してくださっている方々への感謝の気持ちを忘れずに、一人一人が自分にできる行動を心がけ、一日一日を大切に過ごしていきましょう。



9月4日(金)	内科検診	全学年
9月14日(月)	心臓病検診	1年生
9月15日(火)	尿検査二次	該当生徒
9月17日(木)	耳鼻科検診	全学年
10月2日(金)	貧血検査	1年生希望者
10月8日(木)	歯科検診	全学年

# なんだかなあ～

思い当たるものはありませんか？

なんだか  
体が  
だるいなあ～



朝ごはん、食べていますか？  
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおっしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日をはじめましょう

なんだか  
やる気が  
でないなあ～



心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。  
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。

もしも

## 感染症と災害 避難はどうする!?

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？



危険な場所にいるなら  
**避難するのが原則です。**

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります※。

- ① 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- ② 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- ③ マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- ④ 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- ⑤ 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

## 9月9日 救急の日

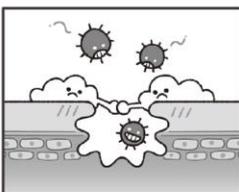
からだってすごい！

ケガが治るまでを  
見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。  
傷口ではどんなことが起きているのでしょうか？



① 血をとめる



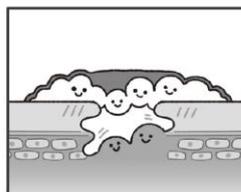
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンをやっつける



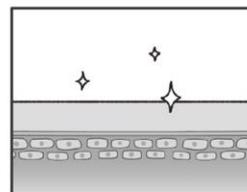
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

④ 新しい皮ふができる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう