



2学期が始まりました。休みの間にリフレッシュできましたか？
新型コロナウイルス感染症は京都府内でも急速に感染拡大してきており、緊急事態宣言が出ています。



校内でも感染の広がりをおさえるために、

- 1 登校するまでに検温をする
- 2 体調が悪ければ学校に連絡をして休む ... ことをお願いします。

- また、
- ① 3密をさける
(⇒集まらない・距離をとる・換気をする)
 - ② 石けんを使った手洗いをする
 - ③ マスクを着ける、咳エチケットを守る
 - ④ 栄養と水分をしっかりとる
 - ⑤ 食事は向かい合わずに静かにとる ... ことをお願いします。

12歳以上へのワクチン接種も始まるようです。感染予防の効果と副反応のリスク等正しい知識に基づいた上で、接種を受けるか受けないかを考えてください。お願いが多くなりますが、引き続き感染防止の取組にご協力をよろしくお願いします。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

9月1日は 防災の日 家族で防災会議をしよう

- 家の中の対策は？ ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認
- 家にいるときに災害が起こったら？ ▶▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認
- 別々の場所にいるときに災害が起こったら？ ▶▶▶ 連絡方法や集合場所の確認



いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

避難指示発令！

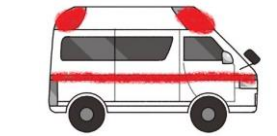
どう行動する？

2021年5月、大雨などの災害時に与えられる避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが...では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

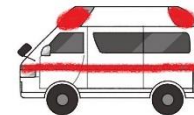
ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるので、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切です。



9月9日は 救急の日です



準備運動

どうして するの？



その1 クガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 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。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3 心の準備をやる

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めよう！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれません。



「めんどうさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった...。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つことが大切なのです。

