

# ほけんだより 9月

八幡市立八幡小学校 令和3年9月1日

## みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずにつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう

中止や延期になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

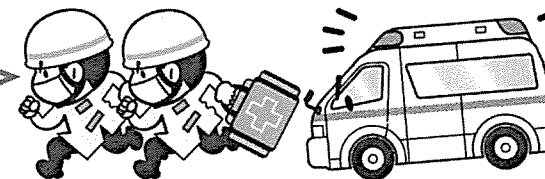
今、みんなはたくさん我慢をしていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのときは大変だったよね」「いっぱい頑張ったね」と話せる日がきっと来るはず。だからもう少し一緒に頑張ろうね。

1学期に1・2年生でスクールカウンセラーのオ木先生に「ストレスマネジメント」の授業をしてもらいました。

その授業の中でドキドキするときやイライラが治まらない時のおすすめの呼吸法を教えてくださいました。みんなもドキドキやイライラが治まらないときに試してみると、気持ちが落ち着くかもしれないよ。

<p>① 両手をお腹に当てる</p> 	<p>② 鼻からゆっくり4秒息を吸う</p> 	<p>③ 口からゆっくり6秒息を吐く</p> 
--	--	---

自分で出来る  
応急処置を  
知っておこう！

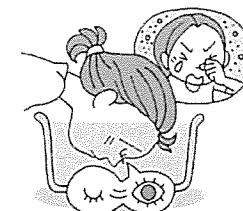


9月9日は  
救急の日



鼻血が出たら  
鼻をつまんで下を向く。

目にゴミが入ったら  
水に目をつけて、目を開けたり閉じたりする。

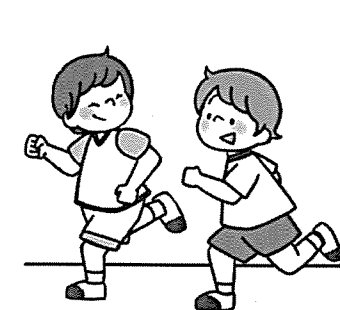


転んだ時は  
水で汚れをしっかりと洗い流す。

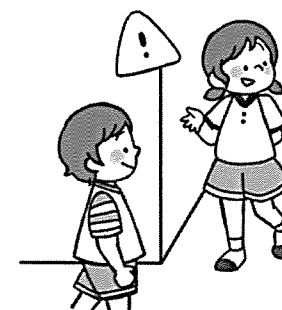
やけどをしたら  
水道水で痛みがやわらぐまで冷やす。(目安は10分くらい)



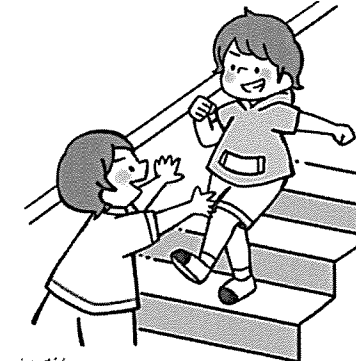
## けがをしないように校内で過ごすのも大切です！



ろう下を走っていませんか？



曲がり角で  
気をつけていますか？

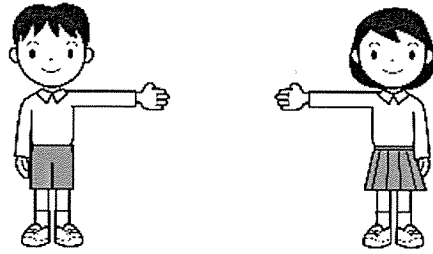


階段でふざけていませんか？

かんせんぼうし 感染症防止の3つの基本をもう一度確認してみよう

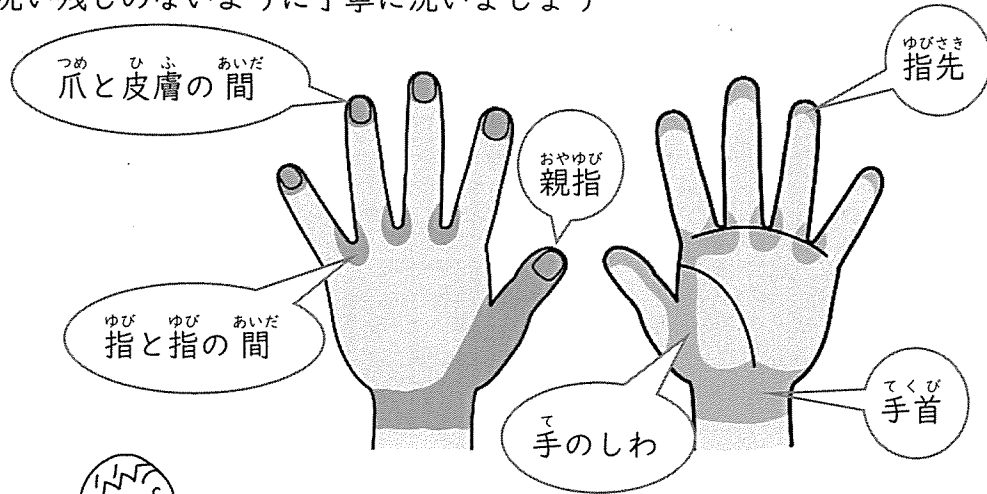
① 身体的距離の確保

- \*最低1メートルはあける
- \*マスクをしていない時は2メートル以上あける



② 手洗い

洗い残しのないように丁寧に洗いましょう

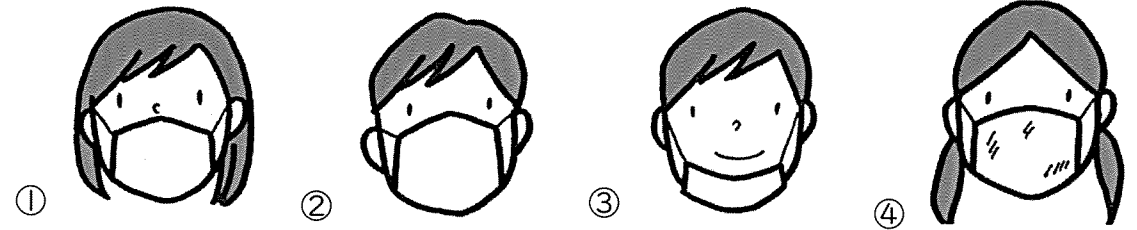


てあら 手洗いの6つのタイミング

<p>そとからなかはいるとき 外から中に入る時</p>	<p>せきやくしゃみ、はなをかんたとき 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき</p>	<p>しょくじぜんご 食事の前後</p>
<p>そうじあと 掃除の後</p>	<p>トイレのあと トイレの後</p>	<p>きょうゆう 共有したものを触った時</p>

③ マスクの着用

正しいマスクのつけ方はどれかな？



答えは②

- ①は鼻が出ているから×
- ③は鼻も口もでていいるから×
- ④は何日も使って汚れているから×



\*ひもが切れた時や濡れた時、汚れた時に換えられるように、予備のマスクを2~3枚毎日持って来ましょう。

顔を触らないように意識しよう



ある研究によると、気づかぬうちに顔を1時間で約23回触っているそうです。鼻・口・目には粘膜があって、そこからウイルスが侵入しやすくなります。手についたウイルスの侵入を防ぐために、顔を触らないように意識してみましょう。

保健室からのあしらせ

2測定

- 6日(月) 5年
- 7日(火) 6年
- 8日(水) こぼと・1年
- 9日(木) 4年
- 10日(金) 2・3年

八幡市でもコロナウイルスの感染者が急増しています。そして、全国で子どもの感染者も急増しておりとても心配な状況です。

発熱や風邪症状がある場合は、登校せず自宅で解熱や風邪症状がなくなるまで休養させてください。

同居の家族に発熱や風邪症状がみられる場合も自宅で休養をお願いします。