

ほけんだより

令和5年9月

大山崎中学校

保健室 No.5

まだまだ暑さが残る9月。日々の学習に加え、体育祭の取組、新体制での部活動などに向かう皆さんを見ながら、それぞれの場所で、持っている力が発揮できるよう、ケガなく健康であってほしいと願っています。

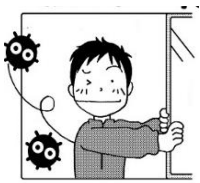
「だるいな、疲れたな」という体からのメッセージを感じたときには、体をいたわり、自分の健康を守れるようにしてください。



体のいたわりかた（参考例）

- * 睡眠・休養をしっかりとり
- * 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- * お風呂にゆっくりつかる（リラックス）
- * 冷たいジュースやアイスなどを摂りすぎない

乙訓地域の様子から



- ①新型コロナウイルス感染症 ②インフルエンザ による学級閉鎖が発生しています。
- ◆発熱等の症状がある場合は、集団行動をさけて療養してください。
- ◆予防行動（手洗い手指消毒、咳エチケット、適切な換気等）を心がけてください。

① 新型コロナウイルス感染症…流行中

発症した場合、出席停止となります。出席停止が明けた後も、発症から10日間は感染リスクがありますので、マスクの着用にご協力ください。

② インフルエンザ…患者数が増加

過去2年間感染した人が少ない中で、行動制限がなくなり接触が増えたことが原因の一つと考えられています。発症した場合、出席停止となります。



上履き・靴・サンダル



ジャストサイズ？

出血のあるけが



こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足



慣れていない作業や行動



イライラしている



限界を超えている



急いでいる

