

8・9月の保健目標
規則正しい生活を
しよう

ほけんだより 9月号

令和4年9月1日（木） 加美町立広原小学校

夏の暑さも和らぎ、風が心地よい季節になりました。スポーツの秋がやってきます。体を鍛えることは、病気やけがの予防につながります。楽しみながら体を動かしましょう！

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持とう

<運動に適した靴の選び方・履き方>

つま先：少しゆとりがあり、指先を動かせるものにしましょう。サイズが小さいと指や甲があたって足が痛くなるよ。反対に大きすぎると足をくじいたり捻挫をする危険性があるので注意！

甲：足の甲に合わせてひもやベルトで調節できるもの。紐は解けにくい結び方をしよう。

かかと：足をしっかり支えられる安定感のある履き心地のものがおすすめ。かかとをつぶして履くと転んでしまう危険があるよ。

底：足の動きに合わせて適度に曲げられる厚さがいいよ。



<爪の長さは大丈夫？>



爪は、1日に約0.05mm、1カ月に1.5mmくらい伸びています。爪が伸びたままだとさまざまな危険があります。例えば、われる、はがれる、人を引っかく、汚れがたまって痛くなる…。こんなことにならないように爪は短く切りましょう。理想的な長さは、爪の白い部分が1~2mm見える程度です！自分の爪はどうか？

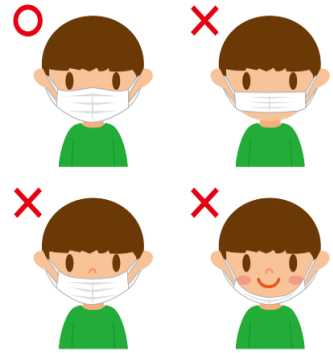
☆マスクの正しい付け方

- ① 自分に合ったサイズのマスクを選ぶ。
- ② 裏表を確認する。(不織布マスクでは、広げた時にプリーツが下向きになる面が表です。)
- ③ 鼻の形に合わせて隙間をふさぐ。
- ④ 鼻の部分を押さえながら顎の下までマスクを伸ばす。
- ⑤ 自分の顔にフィットしているか確認する。

※厚生労働省のホームページに正しいマスクの付け方についての動画が載っています。ぜひ一度ご覧ください。

◎ポイント

- ・外すときはひもの部分を持つ。
(マスクの表面には目に見えない菌や汚れがついています。)
- ・鼻だしマスク×
- ・顎マスク×



☆咳エチケット

- マスクを着用する。
- ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う。
- 袖で口・鼻を覆う※袖の内側を使うのが効果的。
- ×何もせずに咳やくしゃみをする。
- ×咳やくしゃみを手で押さえる。



濃厚接触者の特定基準が変更になりました。

陽性者と接触者のどちらか一方でもマスクをきちんとしていない状態で、手の届く距離(1メートル未満)で、15分以上次のような接触のあった者。

- ・教室等での学習活動(一斉学習, グループ活動, 話合い活動 等)
- ・飲食を伴う活動(給食, 調理実習 等)
- ・接近を伴う運動(作戦タイムやミーティングも含む 等)
- ・校外(放課後・休日等)での, 陽性者との接触(登下校, 放課後遊び 等)
- ・換気の悪い狭い部屋・会議室内での活動(更衣室等を含む)
- ・バス等による移動(スクールバス, 校外学習, 対外試合 等)

この定義からも分かるように、マスクやソーシャルディスタンス、換気等の基本的な感染予防がとても重要です。改めてご家庭でも感染対策の徹底や健康チェックへのご協力をお願いいたします。

また、感染拡大を防ぐため、本人またはご家族の中に、発熱や体調の優れない方がいる際には、学校に連絡の上、お休みいただくようお願いいたします。