

ほけんだより2学期スタート号

令和2年8月25日
山滝中学校ほけんしつ

いつもよりずいぶん短い夏休みが終わり、暑い暑い中、2学期が始まりました。今年の夏は、毎年あるはずのイベントが無くなったり、短縮されてしまったり、ちょっと寂しいと思うことがあったかもしれませんね。

でも、コロナの感染拡大防止のための長い臨時休校の後、「今は友だちと会えるのが嬉しい。」という声をよく聞きます。何かと一緒に考えたり、力を合わせて頑張ったり、喜び合ったり…。友だちと一緒に普段の毎日の中にも、そんな瞬間がたくさんあります。

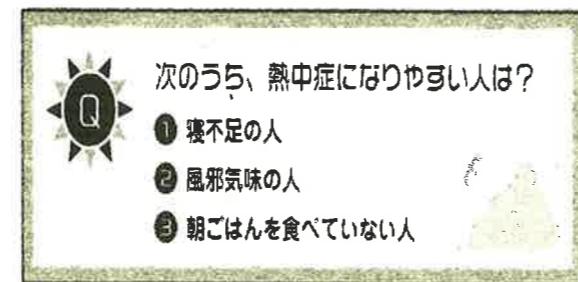
今はまだ、いつも少し違う学校生活ですが、こんな時こそ友だちとのつながりを大切にしたいですね。つながりは、優しい気持ちを優しい言葉で伝えることから。まずは自分から声をかけてみましょう。



上手に水分補給

ポイントは?

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。



こたえは…
①②③全部!

動しているときや部活動中、「これくらい大丈夫」と思っていると危険! どれかに当てはまる人がいたら、休むように言ってあげてください。一人ひとりの声かけで熱中症を防ぎましょう!

水分補給のタイミング

1 運動する前に のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



**登下校中等、屋外で人と十分な距離をとれる時はマスクをはずしましょう。

**マスクが息苦しくなった時は、人から離れて一時的にマスクをはずして深呼吸してみましょう。

感染予防

まだまだ…いえいえ、なおいっそうの注意が必要です。
「マスク着用」「3密を避ける」等、ひとり一人が意識することが重要です。



消毒は、感染源であるウイルスを死滅させ、減少させる効果はありますが、学校生活の中で消毒によりウイルスをすべて死滅させることは困難です。一時的な消毒の効果を期待するよりも、清掃により清潔な空間を保ち、健康的な生活により免疫力を高め、手洗いを徹底することの方が重要です。(R2.8.6付、文部科学省よりの通知文から抜粋)

*免疫力を高めるには、「睡眠」「食事」「適度な運動」が大切です。



もしも

新型コロナウイルスの心配があふ中で、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。

安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない

安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える

マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する

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

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



1995年1月 阪神・淡路大震災 ➔ 午前5時46分

2011年3月 東日本大震災 ➔ 午後2時46分

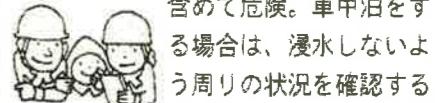
2016年4月 熊本地震 ➔ 午後9時26分

2018年9月 北海道胆振東部地震 ➔ 午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、お母さんは食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…。
どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、災害が起きたら?
大切なのち、守れますか?



新型コロナウイルスはまだ発見していない中における災害の避難について