

# ほけんだより 9月



令和5年9月13日  
京都市立松原中学校  
保健室

(お家の方にも見せましょう)

あっという間に9月も半ばになりました。2学期は体育大会や文化祭やテスト、2年生はチャレンジ体験と、大きな行事がたくさんあります。これらを楽しく過ごせるよう、しっかり健康管理をしていきましょう。行事ごとにみんなが成長していくのを楽しみにしていますよ☆

## ～秋の保健行事～

\*検尿 10月24日(火)・25日(水) 再検尿は11月7日(火)

\*身体計測 11月2日(木) 身長・体重・視力・色覚(1年生のみ)

### ★Healthfull Week(ヘルスフルウィーク)

保健安全委員会メンバーが、自分の体に対する意識を高めていこうと、そして体育大会に向けての健康管理をしようと考えた取り組みです。みんなには毎朝、5つの質問に答えてもらいます。健康管理がしっかりできるようになるといいですね♪詳しくは、各クラスの保健安全委員から話がありますよ。

## 《まだまだ注意！ 熱中症・コロナ・インフルエンザ》

なかなか過ぎ去ってはくれないですね。それぞれ、どんなことに気をつければいいかな？

### 1. 熱中症

●水分補給と休憩：こまめに水分補給をし、少なくとも30分に1回は涼しい場所で休憩しよう。「のどがかわく前に飲む」これが大事です。



●服装：素材は吸水性や通気性のよい綿や麻がいいです。色は熱を吸収しにくい白い服を。直射日光が頭に当たり続けると体調も悪くなります。帽子をかぶろう。

### 2. コロナ・インフルエンザ

●手洗い・うがい：特に、外から帰った時、咳やくしゃみが出たり鼻をかんだ時、食事前はしっかりハンドソープを使って洗おう。



●咳エチケット：咳やくしゃみが出そうな時はハンカチやタオルで口と鼻をふさぐ、これらが無い時は袖でふさぐ等してウイルスが飛び散らないようにしよう。

●換気：これが一番大事とも言われています。学校ではエアコンをつけながら換気をしっかりしよう。対角線上の窓や戸を15cm程度開けよう。休み時間は時々窓を全開にしよう。

●必要に応じてマスク

●顔(特に目・鼻・口)はできるだけ触らない：無意識のうちに顔を触っています。

ウイルスがついた手で目・鼻・口を触ると感染してしまいます。(接触感染)



### ☆どれにも言えること

●早寝・早起き・朝ごはん：普段から強い体を作っておくことが大事です！

●体調が悪い時は無理をしない：しんどい時は無理をせず休むことが大事です！

