

保健だより

令和5年9月15日 古河市立諸川小学校 保健室

夏休みが明けて2週間がたちます。生活リズムは戻りましたか？ 2学期は色々な行事があります。元気に充実した2学期にしていきましょう。

◇新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが流行しています◇

インフルエンザは例年冬に流行し、夏場に流行することはありませんでした。しかし、今年は暑い夏の間もインフルエンザが流行しています。茨城県内の学校でも、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザで学級閉鎖等になっている学校も多くあります。



手洗いや換気など、基本的な感染症対策は続けていきましょう。また、発熱やかぜの症状があるときは、病院でみてもらうようにしてください。

身につけよう！ 手洗い習慣

～感染症予防の基本～



外出から戻ったとき



トイレに行った後



調理・食事の前



くしゃみや咳をした後

☆ 新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも出席停止です

- 新型コロナウイルス感染症 …… 発症日を0日として5日を経過し、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで
- インフルエンザ …… 発症日を0日として5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで



暑さが一段落すると…

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは春分の日や、秋分の日（今年は9月23日）のころを示し、これらの日をさかいに寒さや暑さが落ち着くことを表しています。残暑がきびしいとはいえ、だんだんと夏の暑さがおさまり、秋らしくなっています。昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるかもしれません。外出するときは、はおれるものを一枚持っていくといいですね。



「不注意」に注意！

「廊下を歩いていたときに前を見ていなくて、人にぶつかった」「段差に気づかず、足が引っかかってころんだ」…来室した人たちにけがの理由をたずねると、このような話を聞くことがあります。ほんの不注意から起きているけがは、注意するとふせぐことができます。前を見て歩く、段差を確認するなど、日頃からまわりを意識して、けがをしないように心がけましょう。



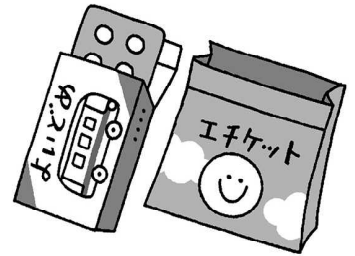
しゅうがくりよこう えんそくの の もの しんぱい ひと 修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



まえ ひ はや ね
前の日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。



とうじつ ちようしよく はらはちぶんめ
当日の朝食は腹八分目に。
まんぷく ふうふく
満腹も空腹もよくないよ。



よ ど ぐすり
酔い止め薬やエチケット袋
ようい じゆんび ぼんたん あんしん
を用意。準備万端で安心！

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！

9月から10月にかけて遠足や宿泊学習、修学旅行がありますね。体調を整え、楽しく安全に参加できるようにしましょう。