

# ほけんだより

NO.12 にじの丘中学校  
保健室

ついこの前までの残暑が嘘のように、涼しい日が続いています。気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。運動の秋、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋……色々なことに取り組める季節です。コロナ禍ですが、できる範囲で秋を楽しみましょう！



## 10月1日はスポーツフェスティバル!

にじの丘中学校初のスポーツフェスティバルが行われます。

コロナ禍や工事のため、規模が縮小されての開催ですが、みんなのハチマキに込められたクラスの団結、闘志はとてもしっかり伝わってきます。けがに注意して、みんなで盛り上げ、成功させましょう！

### <SFでの安全・健康管理について>

- 手足の爪は必ず切っておいてください。
- けがをしたら、近くの水道水で傷口をよく洗い、砂や汚れをおとしてから救護テントにきてください。
- 体調の変化に気づいたら、早目に申し出てください。  
→睡眠、朝食、水分、暑さ対策を！
- 運動に適した靴を履いてきましょう。  
→靴底に凸凹のあるタイプの方が、滑りにくく、走りやすいです。
- 周りの人への気配り、思いやりを。  
→体調の変化に気づいてあげられるといいですね。



おほ 覚えておきたい **RICE** 何? なに

「RICE」は応急手当の おうきゆうてあて 基本の頭文字です。 きほん かしらもじ

**R**est あんせい 安静にして動かさない うご

**I**cing いた 痛いところを冷やす ひ

**C**ompression お 押さえて圧迫 あっぱく

**E**levation しんぞう 心臓より高くあげる たか



## 定期健康診断が終わりました



kosugi

5月末の身体計測に始まった定期健康診断がすべて終了しました。3密にならないよう注意しながら進めなければならなかったため、みんなには少しくつな思いませました。どんなときも指示を守ってしっかり取り組んでくれたこと、とてもうれしかったです。協力してくれてありがとう。

低視力やおし歯、おし歯になりかけの歯など、専門医への受診が必要な人が大勢いました。運動器検診では、肘や膝、腰に痛みがあり、学校医の後藤先生から、整形外科を受診した方がよいと言われた人もいましたね。コロナ禍で病院に行きにくいこともありますが、家族と相談してなるべく早めに受診してください。8・9年生の人は宿泊行事を控えています。おし歯がある人は、行事前に受診しておくといいですね。

総合結果は、後日健康手帳でお知らせしますので、もう少し待ってくださいね。

※「受診のすすめ」をもらったかどうか分からない人は、保健室にきてください。調べて、必要があれば再発行します。

# 新型コロナウイルスに負けるな! その7



全国の新型コロナウイルス感染者数は、少し前に比べると少なくなってきました。でも、落ち着いた頃に、つまり人々の意識が薄れた頃に、また感染者が増加するのではないとも言われています。他県では、クラスター（集団感染が起こること）が発生した学校もあります。学校は様々な人が集団生活をしている場所です。もう一度、みんなで感染予防について考えてみましょう!

## 自分の行動をチェックしてみましょう! できているものはいくつありますか

### <家庭生活>

- 夜は、11時には寝ている
- 毎朝、体調を確認している
- 家族みんなで手洗いを実践している
- 毎朝、体温を測っている
- 毎日、朝食を食べている



### <学校生活>

- 教室に入る前には必ず手洗いをしている
- 毎日、清潔なハンカチ（タオル）を持参している
- 校舎内ではマスクをしている
- 大きな声での談笑は控えている
- マスクをはずした時のマナー（マスクの扱いや会話など）を守っている



kosugi

## どうして、マスクが必要なの?

**それは、飛沫をブロックするためです!**

新型コロナウイルスの大きさは、 $0.1\mu\text{m}$ （1マイクロメートル=1mmの1000分の1）。とてもとても小さいので、ウイルスだけが飛んできたら、マスクの編み目なんて余裕ですり抜けて体内に入ります。でも、ウイルスは単独で空気中に漂っているわけではありません。会話や咳、くしゃみなどで飛び散る小さな水の粒に混じって飛んできます。それは飛沫（ひまつ）と呼ばれ、大きさは $5\mu\text{m}$ 程です。これは、マスクの編み目をすり抜けられません。飛沫に乗っているウイルスは体内に入ったらこられないのです。新型コロナウイルスは、飛沫感染する病気です。普通の会話でも飛沫は1~2mの範囲に飛びます。人との距離を2m保つソーシャルディスタンスが大切だと言われているのはこのためです。症状がなくて健康そうな人でも、このウイルスを持っていることがあるため、飛沫をかけない、浴びないために、みんなマスクをするようになりました。マスクはとても重要なのです。

マスクを外すときのことを考えてみましょう。登下校、体育の授業、部活動などの熱中症が心配な時や給食では、マスクを外していると思います。飛沫が飛ぶ状況になりますが、皆さんの様子はどうか。友だちと大きな声で談笑していませんか。学校生活では、人との距離を常に2m保つことはとても難しいです。「マスクをきちんとする」「大声での談笑は控える」これが学校でできるソーシャルディスタンス行動だと思います。一人一人が意識した行動をとることが、自分自身と周りのみんなを守ることに繋がります。コロナ禍で不自由な生活が続く、ストレスもたまっていると思いますが、ここは一致団結しましょう! にじの丘学園は、新型コロナウイルスに負けない!

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大防止対応へのご理解とご協力、ありがとうございます。引き続き、登校前の体温測定につきましては、お子様に声をかけていただくようお願いします。