

2学期が始まりました！みなさんは夏休み、リフレッシュできましたか？今年の夏休みは、新型コロナウイルス感染症による行動制限は特に行われませんでした。感染者数は大幅に増加しました。医療もひっ迫しており、いつだれが感染してもおかしくない状況とされています。2学期からの学校生活においても、引き続き感染症対策を行いながら活動していく必要があります。お互いに助け合い、思いやりのある行動を心がけ、文林中の生徒全員が気持ちよく過ごせるようにして欲しいと思います。

生活リズムを整え、自分の体をセルフチェックしよう！

毎日、自分でチェックしよう

1. 朝、すっきり目が覚めた
2. 朝ごはんをおいしく食べられた
3. 下痢をしていない
4. 便秘をしていない
5. 熱はない
6. 痛いところや腫れているところはない
7. 体で動かしにくいところはない
8. ひどくかゆいところはない
9. 気持ち悪い感じはしない
10. 特に悩み事はない

- ・不調がある人は無理せず休んだり保健室に相談したりしてください
- ・生活リズムが乱れている人は、どうすればよくなるかを考えてみましょう

<これまでと同様に実施してほしいこと>

- 朝起きたら検温→学校で健康観察表に記入。
- 自分の体に少しでも異変を感じたら無理をせず登校を控える。
- 登校後、校舎に入る前に手指消毒！
- こまめに石けんで手洗い！
- 三密を避ける！



睡眠のリズムを改善するためには、まず【朝起きる】ことが大切！

寝る時間を早くしようとするより、まずは朝頑張って起きることから始めてみましょう。しっかり朝起きて、一日活動することで自然と夜眠たくなる体をつくります。適度に勉強や運動をして体力を使うことで、体が疲れ、それを回復しようとするために自然と眠たくなります。毎日の学校生活を送ることは、一日の健康的な生活リズムをつくることにつながります。また、朝起きて「朝日を浴びる」ことで、睡眠ホルモンと呼ばれているメラトニンの分泌が止まり、脳が覚醒して眠気が覚めるとされています。夜眠りにくくなっている人は、目覚まし時計などで朝起きて、カーテンを開けて朝日を浴びることから始めてみてください。



9月1日は防災の日

9月1日は、関東大震災が起こった日です。最高震度6弱以上を記録しており、およそ190万人の方が被災、10万人以上の方が犠牲になった歴史に残る震災でした。この教訓を忘れないように、9月1日が「防災の日」と制定されました。

災害はいつどこで起こるかわかりません。自分や身近な人の命を守るためには、「事前に準備しておく」ことがとても大切です。これを機に防災についてお家の人とよく話し合ってみましょう。

非常持ち出し袋を準備しよう

大きな地震が起こった直後は、電気や水道が使えず、食べ物などが手に入らなくなる可能性があります。そのため、懐中電灯や携帯トイレ、水、保存食などを入れた非常持ち出し袋を用意しておき、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

靴下・スリッパ



ラジオ



めがね



雨具

(保温にも役立つ)



保存食



非常持ち出し袋を作るポイント

- ・持ち歩ける重さにする
- ・水や保存食の賞味期限を定期的に確認する

懐中電灯



乾電池



携帯トイレ



水



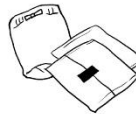
ばんそうこう



三角巾



女子は生理用品



カイロ



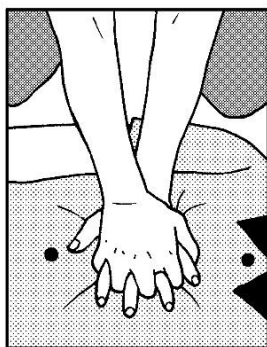
水を使わない
シャンプー



メモ帳と
ペン

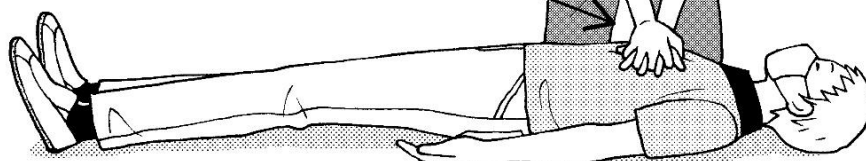


9月9日は救急の日 ■ コロナ禍の救急救命処置 ■



☆協力者に依頼
AEDを持ってくる
119番通報

手の付け根で
胸の中心を圧迫



胸骨圧迫：

1分間に100～120回、
胸から5cmほど沈むように
押す

感染症が心配されるため、
人工呼吸は無理にする
必要はない

呼吸をしていない人を助けるためには、胸骨圧迫とAEDを使用した救命処置が必要です。コロナ禍では、マスクをしたままで処置を行い、人工呼吸も無理にする必要はありません。