

みなさん、夏休みは有意義に過ごせたでしょうか。まだまだ感染症対策を行いながらの学校生活となりますが、お互いに協力し思いやり、みんなが充実した時間を文林中で過ごせるようにしていきます。そのためにもまずは自分の心と体が健康であることが大切です。食事や睡眠など改めて自分の生活リズムを見直しましょう。

## 夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

**ポイント 1** 朝の太陽の光を浴びよう



これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

**ポイント 2** 朝ごはんを食べよう



**ポイント 3** 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

1923年9月1日に関東大震災が起こりました。この震災を忘れず、災害に対する対策をしっかり行おうということで、毎年9月1日を「防災の日」として国が制定しました。

災害は、いつ起こるかわかりません。少しでも不安を取り除くためには、**前もって準備**しておくことが大切です。自分や家族など大切な人を守るためにも自分にできることを行いましょう。

## 「もしも」にそなえて、今できることは？

### 食料品・消耗品の備蓄



備蓄

消費

買い足し

**おすすめはローリングストック♪**  
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

### ハザードマップの確認



いろいろな種類のマップがあるね!


洪水

津波

土砂災害

## 9月1日 防災の日

### 家族会議




安全な道は？

待ち合わせ場所は？

持ち出すものは？

### 転倒や飛散の防止



↑

# 感染症対策は、One for all All for one !

One for all All for one (一人はみんなのために みんなは一人のために) 頑張ろう! 文林中で過ごすための感染症対策は、みなさんの協力が必要です。みんなで一緒に乗り越えよう!



サーモグラフィーによる  
体温チェック



校舎に入る前に  
手指消毒の徹底



各教室、トイレ、廊下等  
校舎内の換気



ソーシャルディスタンス  
のための足マーク

人との距離は、特に意識することが必要です。自分たちでお互いの距離をとれるようにしましょう。



教室移動の際など、  
入室前に手指消毒の徹底

水筒に補給して  
水分補給



石鹸による手洗い

## 「自然治癒力(しぜんちゆいりょく)」を高めよう!

自然治癒力とは、人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力のことをいいます。軽いけがや病気がある程度時間が経つと治るのは、この力によるものです。

薬を飲んだり手術を受けたりするのは、自然治癒力を助けるために行うもので、体にどのくらい自然治癒力をもっているかで治り方が違ってきます。

《自然治癒力を高めるためには・・・》

十分な栄養と休養、運動で血の巡りを良くする、体を鍛えることが必要だといわれています。これを実現できるものが ①食事 ②睡眠 ③運動 です。

当たり前のことかもしれませんが、この当たり前を日ごろから続けることが、けがや病気の予防だけでなく、早く治すことにもつながります。

