

ほけんだより 9月

みらい分校
保健室
令和4年9月

2学期が始まりました。夏休みはゆっくりできましたか？
9月は季節の変わり目で寒暖差が大きいので、体調を崩しやすい時期です。
体調管理をしっかりしましょう。



新型コロナウイルス感染症対策について



感染者は減ってきていますが、2学期も引き続き、いままでどおり感染症対策をしっかりしましょう。



マスクをしよう



手を洗おう



換気をしよう

新型コロナ後遺症知ってますか？

コロナに感染後、咳、だるさ、微熱、味覚障害などの症状が2ヶ月以上続く場合は、後遺症かもしれません。「後遺症かも」と思ったら、まずは、かかりつけ医や診断を受けた医療機関等に受診・相談しましょう。



夏休み明け 生活リズムを整える4つのポイント



夏休み中のお休みモードから、学校生活のモードに戻しましょう。



毎朝、同じ時間に起きてあさひを浴びる。



朝ごはんを食べる。



日中、仕事やアルバイトをしていない人は、運動や散歩などで体を動かす。



毎日、同じ時間(できるだけ12時前に)に、部屋を暗くして寝る。



なつ つか しよくじ かいしやう
夏の疲れを食事で解消しよう！

9月は、夏の疲れがでてくる時期です。食べ物で、夏の疲れをとって、免疫力もアップしましょう。

とうしつ たんすいかぶつ
糖質（炭水化物）

からだ あたま うご
体や頭を動かすエネルギーになる

ごはん、パン、いも類、めん類 など



ビタミンB

とうしつ
糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質を除去する

ぶたにく、とうふ、なっとう など



ビタミンC 免疫力アップする

じやうが ひ ふ きんにく けっかん つく
丈夫な皮膚、筋肉、血管を作るのを助ける

くだもの やさい、いも類 など



さいがい そな がつついたち ぼうさい ひ
災害に備えよう！～9月1日は防災の日～

9月1日は防災の日です。今年も、日本各地で災害が発生しています。

災害には日ごろからの備えが大切です。今回は、みなさんが通学時に役立つ「備え」について、お知らせします。これを参考に、自分に必要な防災用品を揃えてみましょう。

いま 今すぐできるアイデア 持ち歩けるもしもの備え 助かる！ジブン防災静岡 引用

〈常時携帯したい物〉～情報を集める・連絡を取る～

- スマホ・ケイタイの予備バッテリー、充電器
- 携帯ラジオ
- 10円玉
- もしもの連絡先
- 家族の写真



〈常時携帯したい物〉～命と心身を守る～

- 笛
- マスク
- 懐中電灯
- アメ・チョコ・ガムなどの菓子
- 水のペットボトル
- ウェットティッシュ・ビニール袋



じゅうごや し
十五夜について知ろう

十五夜とは、秋の収穫に感謝する日で、「中秋の名月」とも言われています。「秋の真ん中に出る満月」という意味です。東アジアで共通の祝いごとで、中国では「中秋節」、韓国では「秋夕」といいます。今年の十五夜は9月10日です。雹や台風等の自然災害を乗り越えて収穫された作物に感謝して、月を眺めてみましょう。