



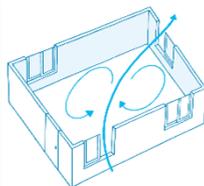
令和3年 9月1日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭 高橋 凜

夏休みが終わり、学校が再開します。夏休み期間中に新型コロナウイルス感染症にかかる人が急増し、当初の予定より遅れての再開となりました。学校が再開してからも分散登校など感染拡大防止を意識した学校生活のスタートです。

◆3つの密を避けるためのポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手洗い等に加え、「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けましょう！！

① 「密閉」空間にしないよう
こまめな換気を！



- ・1時間に2回以上、数分間程度全開に
- ・開ける窓は1カ所より2カ所
- ・2方向の窓を開ける
- ・部屋の対角線で開けると効果的

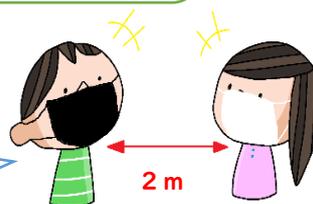


Q:よく言われる「2m」ってどのくらい？
A:他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離

② 「密集」しないよう
人と人の距離をとりましょう！

③ 「密接」した会話や発声は、避けましょう！

どうして向かい合わなければいけないときには十分な距離を保ち、マスクは必ず着用しましょう！



5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫が飛ぶそうです！

◆毎日の暮らしで感染症を防ぐためのポイント

①感染予防にはこまめな手洗い

手についた細菌やウイルスは洗い流すのが一番。石けんをしっかりと泡立てて丁寧に洗おう。洗った後はきれいなハンカチで拭き、髪を触ったり服で手を拭いたりしないように気をつけましょう。



②咳エチケット

マスクを正しく着けよう！激しい運動をするときには熱中症の危険もあるのでマスクをはずします。その場合には人との距離を十分にあげましょう。



はな 鼻から顎まで覆う

③適度な運動で免疫力や抵抗力アップ

十分な睡眠、バランスのいい食事と適度な運動は体力や免疫力・抵抗力をアップさせます。



※〈保護者の方へ〉休み明けに予定していた身体計測は分散登校を受け、延期とします。

がつ にち きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

スポーツ前の準備運動、夜更かしをしない、交通ルールを守る…。どれもけがを予防するために大切なことです。救急の日をきっかけに、けがの予防や応急手当について考えましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした
【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



おうきゅうてあて
応急手当の

あいうえお



あ んせいにする

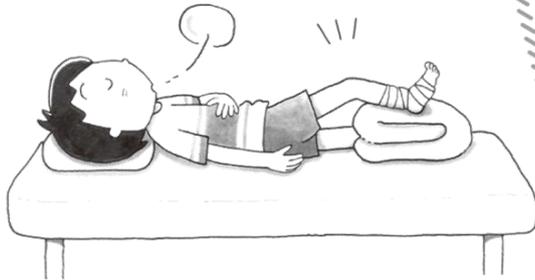
ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。

ひこころからのこころがけで、一人ひとりがけがを防ぐことができます。危険を予知してけがに気をつけて行動しましょう。気をつけていてもけがをしてしまうことはあります。もしけがをしてしまったら、簡単な応急手当を覚えて自分で痛みや腫れを軽くできればいいですね！



うえ にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



お さえる

ほうたいなどを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。