

# ほけんだより



令和3年 9月 1日

横浜市立二つ橋高等特別支援学校

校長 和 内 正 也

保健室

あさお けんこうかんさつ  
朝起きたら、ていねいに健康観察を！！



しんがた へんいかぶ りゅうこう かる しょうじょう かんせん かのうせい  
新型コロナウイルス変異株の流行により、軽い症状でも感染の可能性があります。  
こんご かんせんたいさく たいせつ たいちよう すこ おも  
今後も感染対策がとても大切です。体調が「あれ？いつもと少しちがうな…？」と思った  
とうこう びょういん い  
ら登校せずに病院に行きましょう。

がっこう い まえ  
学校に行く前にチェックすること

- 発熱 (いつもより高い熱)
- 痛み (頭・おなか・のどなど)
- せきや鼻水
- 倦怠感 (だるい)

じぶん ひと  
自分(おうちの人)が

すこ あ がっこう い まえ  
少しでも当てはまれば、学校に行く前に  
びょういん じゅしん  
病院を受診しましょう

たいちようふりよう けっせきあつか  
※体調不良のときは欠席扱いにはなりません。

むり げんき やす  
無理せず、元気になるまで休みましょう。

がっこう き てあら みつ  
学校に来たら…こまめな手洗いと、NO! 3密!!

みっぺいくかん  
密閉空間



まど と あ かんき  
窓も戸も開けて、いつでも換気!  
きょうしつ かんきせん  
教室の換気扇や  
せんふうき  
扇風機もつけましょう。

みっしゅうばしょ  
密集場所



がくねん こ おおぜい  
学年を超えた大勢の  
あつ  
集まりはありません。

みっせつばめん  
密接場面



りょうて ひろ きより ちか  
両手を広げた距離より近くで  
ちょうじかん ふんいじょう かいわ  
長時間(15分以上)会話はしません。

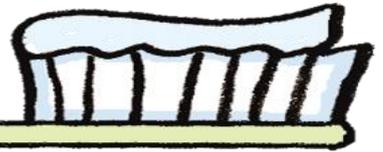
てあら  
これからも、①こまめな手洗い  
とうこうご いどうきょうしつ ぜんご しょくじまえ  
(登校後・移動教室の前後・食事前など)

ちやくよう みつ かいひ つづ  
と②マスクの着用、③3密の回避は続けましょう!

続けてがんばろう



# しかじゅんかいしどう えんき 歯科巡回指導 延期のお知らせ



9月2日(木)に予定されておりました歯科衛生士による歯科巡回指導ですが、臨時休校と短縮授業実施の影響により、延期となりました。急なお知らせとなり大変申し訳ありません。実施予定につきましては未定ですが、決定次第またご連絡いたします。また、感染防止のため、当面の間は学校における歯みがきはできません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



9月の保健目標

## よぼう けがを予防しよう

### 準備運動

どうして するの？



#### その1

#### ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

#### その2

#### 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなど思ったら無理せずに休みましょう。

#### その3

#### 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

22 22 ((22)) 22 22

覚えておいてください

身体測定が終わって、みなさんから聞こえるいろいろな声。「太った〜」「伸びた!」。

でも高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランス。このバランスをみる指標にBMIがあります。

BMIは世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎややせすぎはないかをみることができます。

またこのBMIでわかるのが理想体重。BMIの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくい体重とされています。

●その計算式は

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

$$= \text{ } \text{ (kg)} \text{ (理想の体重)}$$

健康のための目安として、大人になってもこの「22」を覚えておくといいですね。

なつやす あ がくねん  
夏休み明けに学年ごと  
しんたいけいそく じっし  
身体計測を実施します。  
じぶん せいちょう  
自分の成長のようすを  
し  
知っておきましょう。