保健だより９月号

令和３年９月１日

夏休みが終わりました！！新型コロナウイルス感染症の影響で、夏休みが延長になり、今日から分散登校です。夏休み中はどうしてもダラダラとした生活になりがちですが、元の生活リズムに戻らないままだと、自分の本来の実力が発揮できないばかりか、思わぬケガや体調不良につながります。早めに意識して生活リズムを修正しましょう！！

引き続き、感染対策の徹底を！！

感染拡大を防ぐため、一人ひとりの基本的な感染対策の徹底が必要です。

○三密（密集・密着・密接）の回避（換気を含む）

○こまめな手洗い・手指消毒

○正しいマスクの着用⇒マスクを外して会話をしない

発熱などの少しでも疑わしい症状がある場合は外出を控え、かかりつけ医または吹田市新型コロナ受診相談センターに相談しましょう。

学校、よく行く施設、AEDはどこにある？

突然ですが、本校のAED設置場所を覚えていますか。設置場所は、**保健室入口横**です！！

AED は学校以外でも駅や公共施設、ショッピングモールなどの商業施設、運動施設にはほぼ設置されています。事故や災害はいつ、誰にでも起こり得ます。自分自身はもちろん、家族、友人、恋人など一緒に歩いていたその時、という可能性もゼロではありません。万が一に備えてよく行く場所ではどこに AED が設置されているか確認しておいてください！

裏面もあります

「もしも」にそなえて、今できることは？

日本では、地震や水害など、自然災害が少なくありません。そのため、災害に対する認識を深めることを目的に、防災の日が制定されました。防災の日の目的として、自然災害に対する備えや対策を強化することが含まれています。**防災対策に力を入れることが、災害の被害を最小限に防止することにつながります。一人ひとりが、日頃から備えておきましょう！！**

★お知らせ★

① 夏休み中に、部活動等でケガをして病院へ行った人はいませんか。スポーツ振興センターの手続きをするため、保健室まで報告しに来てください。

② １学期の検診時に「治療をしてください」とお手紙をもらっていて、病院へ行ってきた人はいませんか。病院で記入してもらった用紙を提出してください。

③ 学校環境衛生検査（ダニ・水質・ホルムアルデヒド）が終わり、基準値内という結果でした。

～保健室のつぶやき～

東京オリンピックがありましたね！！アスリートの活躍に刺激を受け、スクワットを１０回するようになりました。継続できればいいのですが・・・。