

ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 5
2020.8.31

2学期がスタートしました。日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられ、秋が近づいているなという日もあります。季節の変わり目は、しんどくなりやすい時でもあります。引き続き、新型コロナウイルス対策・熱中症対策とあわせて、生活リズムも整えて元気に過ごしましょう。

なんだかなあ～ 思い当たるものはありますか？

自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切りかえはできていますか？「うまくいってないよ」と思う人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べることです。

なんだか

体が
だるいなあ～



朝ごはん、食べていますか？
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおつしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日をはじめましょう

なんだか

やる気が
でないなあ～



心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。



あなたの元気 守るのは？

「ルール」を守る

学校では廊下は走らない、道を歩く時は信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防ぐことができます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランス良く食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、
あなた自身！





もしものときって…

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。もし、家族がバラバラの場所にいたら、一人だったら…。とっさの時に、自分や大切な人を守るように準備をしておきましょう。

地震だ！ こんなときどうする？



家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入りましょう。揺れがおさまっても一人で動かず、おうちの人や近所の大人の人と一緒に行動しましょう。

外にいるとき

家の塀や通信柱など、倒れてきそうなものからは離れましょう。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しましょう。

学校にいるとき

廊下の窓ガラスには近づかないでください。揺れがおさまったら、指示に従って落ち着いて行動しましょう。

感染症対策に…

非常用持ち出し袋に以下の物も入れておくといいでしょう。

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計



9月9日は
救急の日

覚えておこう

自分でできる

応急手当



けがや事故が発生したときに、自分で行える応急手当を知っておくことで、受けた傷病を悪化させずに、病院や救急隊へつなげることができます。

鼻血が出た！



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた！



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした！



流水で痛みがやわらぐまで冷やす