



夏休みが終わり、2学期が始まりました。家で過ごす時間が多い夏休みでしたが、みなさん楽しく過ごせましたか。

夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」はできましたか。夏休み中の生活リズムから抜け出せず、疲れもたまっていきます。さらに、最近は涼しい日もあります。気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすい時期です。夏休みモードから学校モードへ切り替え、生活リズムをととのえましょう。

### ～感染症予防を続けよう～

群馬県では毎日200人～300人前後の新しい陽性者が報告されています。富岡市内でも毎日陽性者が出ています。感染症は誰でもかかる可能性があります。もし、新型コロナウイルス感染症にかかったり、濃厚接触者になった人がでて、あたたかい態度で接し、嫌な言葉をかけたり冷ややかな目でみたりするのはやめましょう。

感染症予防は、自分と自分の大切な人を守るためのものです。自分がかからなければいいではなく、他の人のことを思いやる行動をしてください。

## 感染症予防の基本 4か条

### その1 抵抗力を高めるべし！

3食バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動が元気なからだをつくる基本です。



### その2 石けんで丁寧に手を洗うべし！



#### 洗い残しが多いところ!!

指先、指と指の間、爪と皮膚の間、親指の付け根、手の平のしわ、手の甲

☆きれいなハンカチで手をふきましょう。



### その3 マスクを正しく着用すべし！

飛沫を周りに飛ばさないために、正しくマスクを着用しましょう。

①



鼻と口の両方を  
確実におお

②



ゴムひもを  
耳にかける

③



すき間がないよう  
鼻とあごまでおお

## その4 3密を避けるべし!

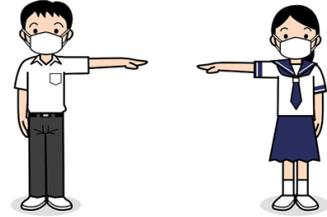
**密閉:**換気をしよう

昼休みや人がいない時間には窓を全開にして空気を入れ換えましょう

**密集:**周りの人と十分な距離をとろう

からだは遠く、心は近く

**密接:**十分な距離をとり、マスクを着用しよう



## こんなときどうする?

9月9日は救急の日



転んですりむいた



流水で傷口をきれいに洗いましょう。  
できるだけ砂が残らないように洗えると  
いいですね!

鼻血が出た



下を向いて小鼻を  
つまみましょう。

つき指した



安静にして冷やしましょう。  
痛みや腫れが強いときは病院を受診  
しましょう。

やけどした



水道水ですぐに  
冷やしましょう。

目にゴミが入った



洗面器に水をはり、その中でま  
ばたきをしましょう。違和感が続  
くときには眼科を受診しましょう。

☆自分で手当てができることは大切なことです。ただ、ケガをすることなく、部活や運動、活動に取り組めることが1番です。準備運動は体の準備だけでなく、心の準備をする時間でもあります。そのためにも、ぜひ準備運動をしっかりとしてほしいと思います。

### 保護者の方へ

- ・「健康のしおり」を配付しました。身長・体重を確認していただき、押印して担任に提出してください。  
1年生は、心臓検診の結果が記入されていますので、そちらもご確認ください。
- ・37.0℃以上の発熱症状や体調不良がある場合は、自宅で休養するようお願いします。
- ・同居の家族の皆様においても検温や体調確認をしていただき、家族に風邪症状等がみられる場合も登校を控えるようお願いします。