

すまいる

9月に入りました。朝晩は少しずつ気温が下がって、体調管理がむずかしい季節になってきます。「新しい生活様式」にそって感染症対策をするとともに、気温にあった服そうを工夫し体調管理に努めましょう。

9月9日は救急の日



すり傷や切り傷など…けがをした時、あなたはどうしていますか？
さっと正しい応急手当ができる、カッコいいだけでなく、きずの治りも早くなります。

さあ、**応急手当!**
ここまでは自分で
しよう!

すり傷
切り傷



水道の水で洗う
傷口についた汚れや
ばい菌を洗い流します。

くじいた
突き指



水や氷で冷やす
痛みをおさえ、はれ
や炎症を少なくします。

血が
出ている



傷口にハンカチを
当て、強くおさえる
出血を止める、体の
動きを助けます。

●二計測● けいぞく 発育の状態を調べます。

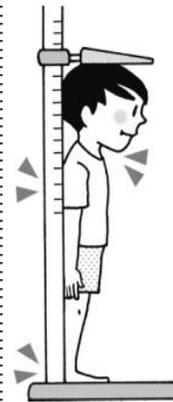
☆中休みに行います。Tシャツ、短パンの準備を!



6日(火) → 1. 3年女子
7日(水) → 1. 2年男子
8日(木) → 5. 6年

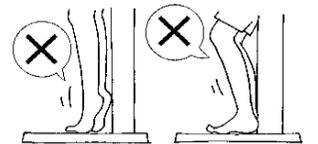


<身長・体重測定の受け方> *静かにのってください

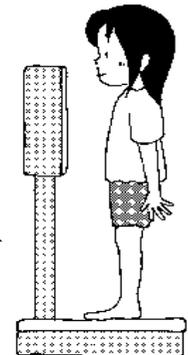


- ・肩の力をぬいて、腕をまっすぐおろします
- ・背中、おしり、かかとが柱につくようにします
- ・あごをひいて、まっすぐ前を向きます

身長・座高をはかるときは
髪型にも注意!



- ・体重計の真ん中に静かにのります
- ・体重計の上では、体を動かさないようにします



ただ かんせんしょうよぼう 正しい感染症予防してますか？

「新しい生活様式」として毎日取り組んでいる感染症予防対策。
感染症予防の中でも重要な対策が「手洗い」「マスクの着用」「換気」
の3つです。毎日続けているうちに、「これくらいいいか」とか「ちょ
っとくらいならいいか」など、だんだんと丁寧さに欠けてくるものです。
今は、コロナの他にも「手足口病」が流行中なので、手洗いは特に大切
です。

自分の生活習慣を振り返り、「正しく」「丁寧に」感染症予防対策がと
れているか振り返ってみてください。

ただ 正しく手洗いができていないと、
ウイルスを洗い流すことができません！

てあら ◎手洗いのタイミング

- ①朝、登校したらすぐに
- ②休み時間や、トイレの後
- ③共有物を使う前後
- ④食事の前
- ⑤外から帰ったら
- ⑥鼻をかんだ後



咳やくしゃみをしたあと、
鼻をかんだあと



食事や
おやつの前後

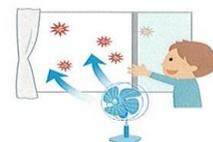
ちやくよう しかた はず とし ◎マスクの着用の仕方と外した時のマナー

- ①鼻、口、あごをすっぽりとおおう
- ②マスクを外したら、おしゃべりをしない
- ③外したマスクはマスクケースに入れる



へや かんき ◎部屋の換気

- ①できるだけ窓をあけて、空気の流れをつくる
- ②扇風機や送風機を使って、部屋の空気を外に流す



重要！！

①水で手をぬらす	②手のひら、手の甲で、しっかり泡立てる	③指と指の間を洗う	④親指をつかんでねじり洗いする	⑤つめの間を洗う	⑥手首を洗う	⑦流水でよく洗い流す *しっかり流さないとウイルスは手に残ります	⑧清潔なハンカチでふく