



ほけんだより 9月号

令和3年9月











みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？今年の夏休みも昨年に引き続き特別な過ごし方だったかもしれません。新型コロナウイルスの流行状況は、デルタ株への置き換えが進む中で、感染者数の急増・医療体制の逼迫が問題になっています。

私たちができる感染予防としては、9月の保健目標「規則正しい生活をしよう」があります。十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食生活は、コロナウイルスに対する抵抗力を高めることにつながります！夏休み中に書いてもらった「はやね はやおき おてつだいカレンダー」のように、9月からも元気に学校に来られるよう、毎日きそく正しい生活を送りましょう。

9がつの ほけんもくひょう	<ul style="list-style-type: none"> ・きそくただしいせいかつをしよう ・けがをよぼうしよう
------------------	--

「きそく正しい生活・けがの予防」はできているかな？

できていることに  をしてみよう！ 全部に  がつくにはどうしたらいいかな？

 <p>まいにちおなじかんに 毎日同じ時間に おきる</p>	 <p>あさ 朝ごはんを しっかり食べる</p>	 <p>まいにち 毎日うんちがでる</p>
 <p>うんどう 運動をする</p>	 <p>おかしは き 決まった時間に じかんに 食べる</p>	 <p>よふかしをせず ぐっすり眠る</p>
 <p>すきらいなくた 好き嫌いなく食べる</p>	 <p>うんどう まえ 運動の前は じゅんびたいそう 準備体操をする</p>	 <p>みじか つめは短く き 切っている</p>
 <p>ズボンのすそ、 シャツのそでは なが 長すぎない</p>	 <p>くつのサイズは ピッタリ！！</p>	 <p>まわりをよく見て歩く</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>ひともの 人や物に ぶつからないように</p> </div>












学校におけるコロナウィルス感染症対策について

デルタ株であっても基本的な感染症対策が有効とされています

- ・登校前の健康観察の徹底（同居の御家族に症状がみられる場合も登校を見合わせていただきます）
- ・密集・密接・密閉をさける。（換気の必要性）
- ・マスクの適切な着用
（一般的なマスクでは不織布＞布マスク＞ウレタンマスクの順に効果があるとされている：下図参照）
- ・こまめな手洗い

学校生活のなかでこれらのことに注意していきますが感染リスクの高いはみがきは当面の間中止です。食後にお茶を飲むなど指導していきますが、御家庭でも下校後のはみがきなど心掛けてください。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	
							
		 不織布	 布マスク	 ウレタン			
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

9月の保健行事

※感染のリスクを減らすため、日程が一部変更になっています。

日時	対象	内容
1日(水)・2日(木)・3日(金) 午前	小学部 低・中・高	発育測定
6日(月)・7日(火)・8日(水) 午前	中学部	発育測定
9日(木)・10日(金)・13日(月) 午前	高等部	発育測定
2日(木) 午前・16日(木) 午前 9日(木) 午前・30日(木) 午前	SC 喜多先生来校	SC(スクールカウンセラー)・SSW (スクールソーシャルワーカー) の先生のカウンセリングを受けたい場合は、担任・養護教諭までお知らせください。
9日(木) 午後	SSW 山田先生来校	

