

ほけんだより 9月号



令和3年9月1日
宇都宮青葉高等学園
保健室

おいしい食べ物がいっぱい



食欲の秋は栄養バランスの秋！

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ご飯の時間を作ってみましょう！朝ご飯は毎日のエネルギー源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。



避難指示発令

どう行動する？

2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」ととなりました。

“ポイントは「難」を「避」けること”



川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性のあるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップで確認しておきましょう。

災害時、正しく情報をキャッチし、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切です。



みなさん夏休みは、どんな生活リズムでしたか？

ほけんだより7月号に載せていた睡眠のこと覚えていますか？

“人間は起きてから15時間後に眠たくなる”

このキーワードを意識して夏休みを過ごせた人は、引き続き学校生活もがんばってください。

夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人、気持ちを引き締めて早く改善してくださいね。

まだまだ暑い日がありますね、「睡眠・栄養・運動」健康の基本＋水分補給を意識してください。



水分補給〇×クイズ	ジュース	麦茶	スポーツドリンク	緑茶	水
	 正解は・・・×	 正解は・・・○	 正解は・・・×	 正解は・・・×	 正解は・・・○
×の理由：カフェイン・カリウムを含む食品・飲料には「利尿作用」					

学校開始！身だしなみは大丈夫？！



毎週月曜日、保健委員が衛生検査を実施しますね。みなさん月曜日だけクリアすればOKではないですよ。

★ハンカチやティッシュは出かけた時にも役立ちます、習慣にしましょう。

★爪を伸ばすのは自分も相手も危険であり、不衛生です。

月曜日に合わせて切っている、爪は毎日伸びるので、大丈夫かな？とこまめに気にかけるようにしましょう。

この手洗い、どこがダメ？

Aくん



すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。

ココがダメ！

水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ！

時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ



ココがダメ！

洗うところ

洗い残しが多いところ（爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首）も洗おう

ココがダメ！

服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ

新型コロナウイルス感染拡大防止に引き続きご協力を！！

- ① 登校前：各家庭にて検温（平熱より1℃高い場合は学校に連絡）＋健康観察
・発熱や風邪症状がある場合は、症状に応じて登校を考えてください。

※外出時はマスクを着用しましょう。

学校に替えのマスクを準備しておくこともオススメです。

- ② 登校：うがい・手洗い・手指消毒

・登校したらまずは石けんを使った手洗いをしましょう。

・手指消毒する前に、ハンカチで水分を拭き取りましょう。

- ③ 帰宅：うがい・手洗い

・必ず石けんを使いましょう。

- ④ いつでも：ニュースなどをチェック

・状況把握も大事な感染防止です

♥ソーシャルディスタンスをとり、自分も相手も守りましょう。

