



令和3年9月1日(水)

NO.6

宝泉中学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。外出自粛が求められる夏休みでしたが、テイクアウトをしておうちごはんを楽しんだり、テレビでオリンピックを見たり、それぞれ心と体をリフレッシュすることはできましたか？夏休み気分が抜けず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんが、早く学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう！



**\* 9月の保健行事と諸注意 \***

実施日	項目	時間	対象	注意事項
2日(木)	身体測定	放課後 16:05~	3年生<奇数>	※身長・体重のみの測定です。 服装：半袖体育着・ハーフパンツ くつ下を脱いで測定します。 場所：保健室
3日(金)			3年生<偶数>	
6日(月)			2年生<奇数>	
7日(火)			2年生<偶数>	
8日(水)			1年生<奇数>	
9日(木)			1年生<偶数>	
14日(火)	色覚検査	放課後 16:05~	1の1希望者	※用意する物はありません。 結果は、プライバシー保護のため、 1人1人封筒に入れてお渡します。
15日(水)			1の2希望者	
16日(木)			1の3希望者	
17日(金)			1の4希望者	

※2学期の身体測定の結果は、2学期の通知表と一緒に配付させていただきます。

**9月9日は救急の日！**



**簡単な応急手当をおぼえておこう！**

**<すり傷>**

流水で傷口を洗う！



**<やけど>**

水道水ですぐに冷やす！



**<鼻血>**

鼻をつまんで下を向く！



**<つき指>**

氷などで冷やす！



**<目にゴミが入った>**

洗面器にはった水に目をつけてまばたきをする！



**けがの手当も大切ですが、けがをしないための予防も大切です**

**準備運動**

どうしてするの？



その1

**ケガを防ぐ**

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

**体の調子をチェックする**

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

**心の準備をする**

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

# \* \* 災害から命を守るために \* \*

夏休み中、西日本を中心に台風や大雨の影響で土砂崩れや浸水などの被害がニュースで取り上げられていました。「避難指示ってどれくらい危険なの?」と思った人もいたはず!群馬県も大きな川や山があり、いつ身近なところで災害が起こってもおかしくありません。正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるように、日頃から話し合っておくことが大切です!



令和3年5月20日(木)から  
避難情報が変わります!

## 5段階の警戒レベル

覚えておいて!!

警戒レベル	避難情報	住民がとるべき行動	情報発信源
警戒レベル 5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!	
~~~~~ <警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難! > ~~~~~			
警戒レベル 4	避難指示	危険な場所から <b>全員</b> 避難	市町が発令
警戒レベル 3	高齢者等避難	危険な場所から <b>高齢者等</b> 避難	
警戒レベル 2	大雨・洪水・高潮注意報	避難に備え、ハザードマップなどにより、 <b>自らの避難行動を確認</b>	気象台が発表
警戒レベル 1	早期注意情報	防災気象情報などの最新情報に注意するなど、 <b>災害への心構えを高める</b>	

### 警戒レベル4で 全員避難!!



避難場所を確認しておきましょう

※「避難勧告」は廃止され、「避難指示」に一本化されました。

☆宝泉地区の主な避難所☆

宝泉行政センター・宝泉中・宝泉小・宝泉南小

## ◇生活リズムを整える 5つの定点◇

早く起きることは、朝食をしっかりと食べることにつながり、1日の活動を元気にスタートすることができます。また、規則正しい生活は体の免疫力を高め、さまざまな感染症の予防にも関係します。

2学期が始まってすぐに分散登校が始まり、学校に来ない日もありますが、生活リズムが崩れないように「5つの定点(時間)」を意識した生活を送ってください!

- 起きる時間
- 朝食の時間
- 昼食の時間
- 夕食の時間
- 寝る時間

スマホやゲームなど、電子機器の使いすぎには注意しよう!

朝食・昼食・夕食 毎日同じくらいの時間に!!

体温も忘れずに記録しよう♡