



# ほけんだより



中等保健室 9月 11日

まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れがでやすい時季です。睡眠と栄養バランスの良い食事をとって、元気に過ごしましょう。皆さんもご存じの通り、9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」でした。校内のAEDがどこにあるか知っていますか？事故や災害はいつ起こるか誰にもわかりません。万が一に備えて、覚えておきましょう。

### 誰が使ってもいいんだよ！



倒れている人を見つけたら  
思い出してね！

## AED



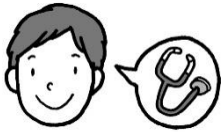
### AEDの 設置場所を 知って いますか？



学校には、ココにあります！

保健室・中等体育館  
プラザ 40・スタジアム 30

### 【10月の健康診断】



- 1日(木) …歯科検診(全員)
- 6日(火) …内科検診(2・3・5年生)
- 20日(火)…内科検診(6年生)
- 27日(火)…内科検診(1・4年生)



【7つのまちがいさがし答え】・棚の荷物・カーテンをとめる帯・右から3番目の女子のズボン・右から2番目の女子の左手・左手前の男子のえり・手前の座っている男子のマスク・先生の足

## 覚えておこう けがの応急手当

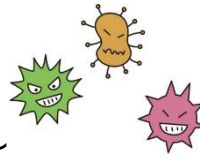


## 覚えておこう けがの応急手当





## ～With コロナ～



皆さんは、できる限りの新型コロナウイルス感染症対策を行っていると思いますが、新型コロナウイルスには誰もが感染する可能性があります。そこで、1～5年生の保健委員に質問をしてみました。

### ①自分が感染したら何をしてほしいですか？

- ・感染したことを言いふらさないで、そっとしておいてほしい。
- ・美味しいものを置いておいてほしい。
- ・きっと不安な気持ちでいっぱいだから元気が出るような言葉をかけてほしい。
- ・辛い時に「頑張って」などの優しい言葉をかけて励ましてほしい。
- ・普段と変わらない心の距離感で、いつも通りに接してほしい。
- ・治って学校に復帰した時、自分を避けなくてほしい。
- ・学校であった楽しかったことや授業内容を教えてほしいなど…。

### ②家族や友人が感染したらどのようなことをしてあげますか？またはどんな言葉をかけますか？

- ・家事を手伝ったり、応援のメッセージを送る。
- ・できる限りのサポートをする。
- ・必ず連絡をして電話で話をしたり、学校の内容をこまめに教える。
- ・いつも通りの接し方で、気を使いすぎないでリラックスできるようにする。
- ・元の生活に戻った時、安心できるような空間を作る。
- ・「心配しないで」「しょうがないよね。ゆっくり休んでね。」「すぐに治るよ」「治ると信じて頑張るね」「きっと治るから大丈夫」…などの言葉をかける。



### ③医療従事者の人たちへメッセージがあったら書いてください。

- ・自分が感染するかもしれない中で仕事をするのは、私が想像できないくらい怖いことだと思います。私達のために一生懸命働いてくださり、ありがとうございます。
- ・皆様の負担を少しでも軽くできるように、自分だけでなく周囲へ呼びかけをして感染対策に努めていきます。
- ・医療従事者の皆さまも心と体を大切に、頑張ってください。
- ・大変なお仕事をしていて、すごく尊敬します。これからも頑張ってください。



など、感謝の気持ちを伝えるメッセージがたくさん書いてありました。

\*保健委員の優しく温かい思いに感動しました。ありがとうございました。皆さんは、どうでしょうか？差別につながるような言動を行ったり同調したりすることなく、誰に対しても思いやりのある温かい気持ちを持ち、With コロナを乗り切ろう！

