

ほけんだより 9月

令和3年9月
芝西中学校
陽春分校 保健室

2学期が始まりました。まだ蒸し暑い日があります。しっかりと食事をとり、十分な睡眠時間をとって毎日健康と安全に気をつけてすごしましょう。

9月1日は「防災の日」

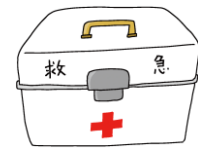
9月は「防災月間」です。

「天災は忘れたころにやってくる」といわれますが、いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、忘れないで日ごろから準備しておくことが大切です。いざというときに持ち出せるように、非常持ち出し袋を準備したり、ひなん所を確かめたり、ハザードマップの確認をしておきましょう。



9月9日は「救急の日」

「99」は(きゅうきゅう)と読めることから、9月9日は「救急(きゅうきゅう)の日」とされています。おうちでけがや病気をしたときにすぐに対応できるように包帯や薬などをまとめて入れた「救急箱」はありますか？ 家になければ1つは用意しておきましょう。ある場合は、必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないかをチェックしてみましょう。



マスクの効果

マスクの素材によって感染症予防の効果に違いがあります。一般的なマスクでは不織布マスクが感染予防に一番高い効果があります。次に布マスク、その次がウレタンマスクの順に効果があります。

No.1 不織布

Nonwoven

不織布のマスクがオススメです。不織布のマスクで荒れてしまう人は、ウレタンマスクの上に不織布のマスクをつけるなど、工夫してみてください。

No.2

ぬの布

Cloth

No.3

ウレタン

Urethane



がっ ほけんもくひょう からだ きた
9月の保健目標：体を鍛えよう

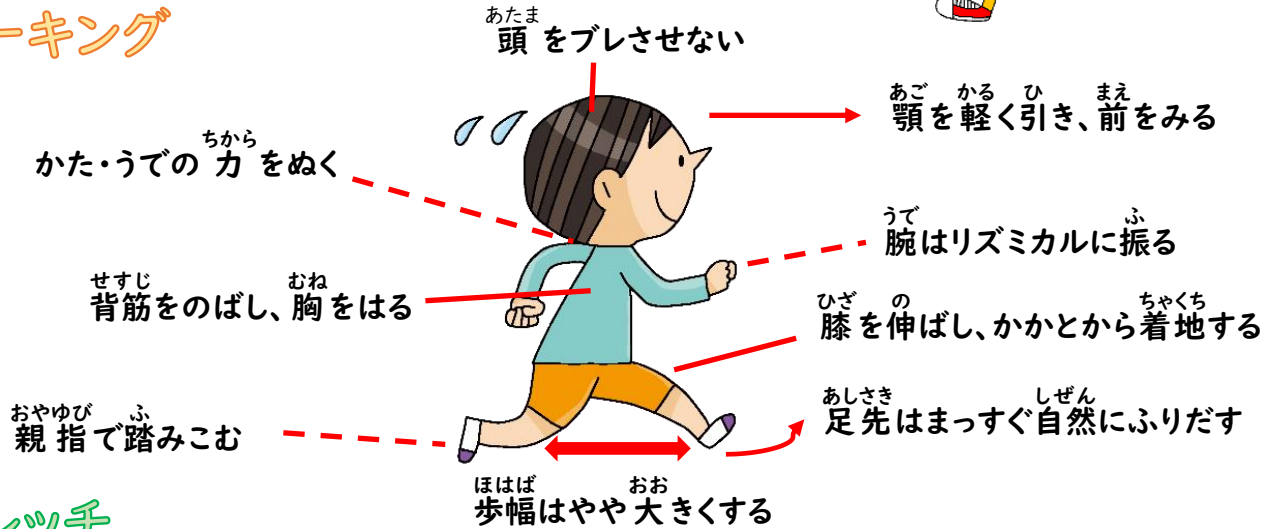
はげ うんどう ほうほう からだ きた
 激しい運動をしなくても、いろいろな方法で体を鍛えることができます。

たとえば、ウォーキングや、ストレッチなどがオススメです。

むり いま ぶんおお からだ うご いしき
 無理せず、「今より10分多く体を動かす」ことを意識しましょう。

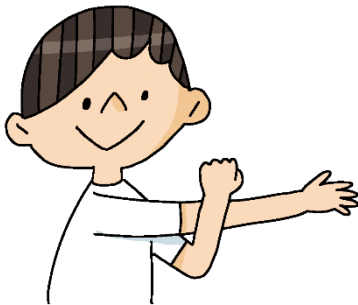


ウォーキング



ストレッチ

かた・うで



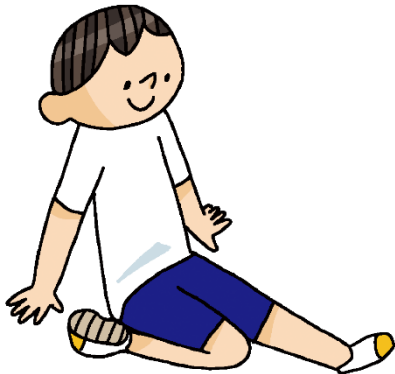
うでをのばし、もう一方のうで
 いっぽう
 おさえながら自分の方にひっぱります。

むね 胸



せなかがわ 背中側で手を組んで、ななめ下にひっぱる
 て く した
 ようにして、胸を前に出します。

あし 足



あし 足をのばしてゆかにすわり、かたあし
 片足のひざ
 をゆっくり曲げます。



りょうて 両手をつけて立ち、あし ぜんご
 足を前後させて
 たいじゅう 体重をかけて足のうらがわをのばします。