

いよいよ2学期が始まりました。9月9日は救急の日です。今年度の蓮中生に多いけがランキングは1位打撲 2位すり傷 3位切り傷となっています。遅刻しそうになり焦って登校したり、廊下を走ったりしていませんか？周りをよく見て、落ち着いた生活を心がけることで防げるけがもあります。けがに気をつけて、充実した2学期にしましょう。

打撲や捻挫は
すぐに冷やす



2学期も引き続き感染症対策～今、できることを徹底しよう

○毎朝の体調チェック（formsでの報告を忘れずにお願いします）

毎朝必ず体温をはかり、体調をチェックします。体温や体調について forms で報告します。

発熱やだるさ、咳などのかぜ症状があったり、いつもとくらべて体調が悪かったりするときは、登校しないで自宅で休みましょう。また、学校に登校した後、体調が悪くなったときは無理をしないですぐに先生に相談してください。

○こまめに手洗い・消毒



石けんをしっかり
あわだ
泡立えます。



手のすみずみまで
あら
洗います。



あわ
よご
泡や汚れを
あら
なが
しっかり洗い流します。



せいけつなハンカチや
タオルでふきます。

手洗いのタイミング

- ・外から教室に戻るとき
- ・トイレの後
- ・給食の前後
- ・そうじの後
- ・せきやくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・共有の物をさわる前後

○せきエチケット

せき・くしゃみをするときは・・・

- ・マスクを正しくつける
- ・マスクをはずしているときは、ティッシュペーパーや上着のそで、ひじの内側で口をおおう

正しくマスクを使おう

つけ方

マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



すき手に注意！

外し方

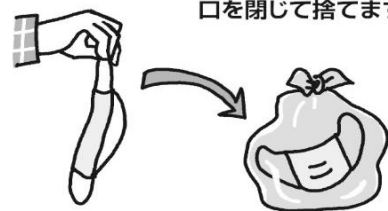
マスクの表面に触れないよう、ゴムやひも部分を持って外します。



マスクの表面はウイルスなどが付いて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう！

捨て方

マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。



マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

○換気

教室の換気をします。校庭側の窓と廊下側のドアを開け、空気の通り道を作ると効果的です。



○給食中は黙食

給食中は前を向き、黙食をします。友達と話しながら楽しく食べたい気持ちがあると思いますが、給食は全員がマスクをはずすため感染リスクが高い活動です。黙食の今だからこそ、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの基本味をよくかんで味わう時間にしましょう。



心と体、つかれていませんか？

新型コロナウイルス感染症のことを考えない日はありません。思うように出かけられなかったり、密をさけなければならなかったり・・・、様々な制限がある中でもみなさんは毎日の生活をがんばってきました。

そんな生活の中で、つかれがたまっていませんか？いつもの自分とちがうところはありませんか？

心と体にSOSサインは出ていませんか？チェックしてみましょう✔

心のSOSサイン

- ひどく気分がおちこむ
- そわそわして落ちつかない
- イライラして怒りっぽい
- 何もやる気がおきない
- 人や自分を傷つけたり、物を壊したりしてしまう
- だれとも話したくない



体のSOSサイン

- 眠れない または 寝すぎる
- 腹痛や頭痛、腰痛、肩こりなどの痛みが出てくる
- 食欲がない または 食べすぎてしまう
- 下痢や便秘になる
- 体がだるく、つかれやすい
- めまいや耳鳴りがする



○心と体の健康のために大切なこと

自分の気持ちに気づいてその気持ちを表現したり、自分に合ったリラックス方法を見つけたり、だれかに相談したりすることは、心と体をいやすためにとても大切なことです。

★自分に合ったリラックス方法を見つけよう

- ・音楽を聴く ・よく眠る ・おいしいものを食べる ・体を動かす ・ストレッチをする ・歌う
- ・深呼吸をする ・日記をつける ・ゆっくりお風呂に入る ・空を見る ・おしゃべりする ・絵を描く
- ・気持ちを書き出す ・読書する ・好きなことを考える ・ぼうっとする ・笑う など

★一人でかかえこまずに相談しよう

みなさんの周りには、様々な相談先があります。信頼できる身近な人に相談するだけでなく、電話相談やメール相談、チャット相談窓口を利用する方法もあります。

①身近な人(家族、学校の先生、友達など)に話す

②電話相談やメール相談、チャット相談窓口を利用する

- ・「よい子の電話教育相談」埼玉県立総合教育センター
電話：#7300 又は 0120-86-3192 (毎日 24 時間)

Eメール相談：soudan@spec.ed.jp (平日 9:00～17:00)

- ・「さいたまチャイルドライン」特定非営利活動法人さいたまチャイルドライン
電話：0120-99-7777 (受付：午後 16 時～21 時 チャット相談もあります)

- ・「あなたのいばしょチャット相談」特定非営利活動法人あなたのいばしょ URL：<https://talkme.jp/>
(24 時間 365 日、誰でも無料・匿名)

