



令和2年9月
鴨島支援学校
保健室



日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜によく耳をすますと虫の音が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、しんどくなりやすい時でもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

新型コロナウイルス感染予防の 基本的生活様式

- 〇まめに手洗い・手指消毒
- 〇咳エチケットの徹底(マスク着用)
- 〇こまめに換気
- 〇ソーシャルディスタンス
- 〇「3密」の回避(密集・密接・密閉)
- 〇体温測定、健康チェック
(発熱・かぜの症状がある場合は無理せず自宅で療養)



とくしまアラート 発動中！

＜感染拡大注意＞
漸増ステージ

感染
予防



ひとりひとりが
予防につとめよう！

まだまだ
暑い日が続きます



- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

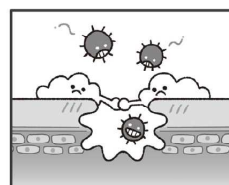
からだってすごい！

ケガが治るまでを
見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。
傷口ではどんなことが起きているのでしょうか？



① 血をとめる



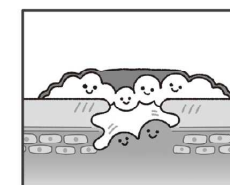
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンをやっつける



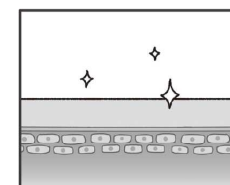
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

④ 新しい皮ふができる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう

コレがアレに?!...身近なものが大活躍

新聞紙

- ・丸めて骨折時の添え木に
- ・折ってスリッパや食器に
- ・体に巻いて防寒対策に

ポリ袋

- ・持ち手の横を切って三角巾に
- ・穴を開けてポンチョに
- ・料理のときのボウル代わりに

パンダナ

- ・つないでロープに
- ・包帯がわりに
- ・マスクや防災ずきんに

おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう！



こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

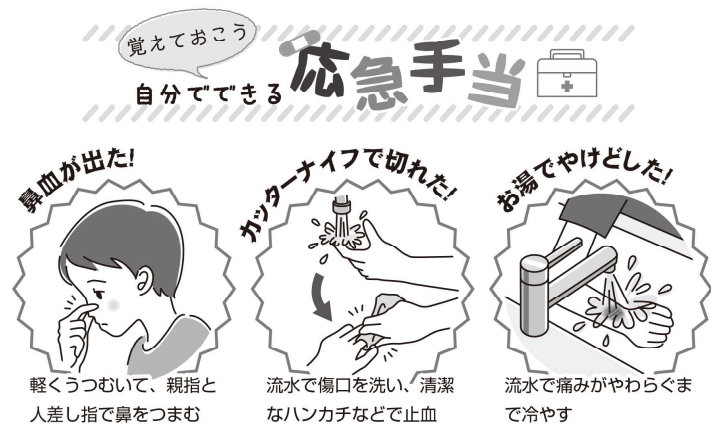
しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう

中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

いま、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。





もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?

危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。
さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

避難はどうする!?

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

*内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より