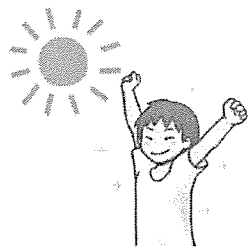


# ほけんだより9月

ぐっすりねむって 夏バテを解消しよう!



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ご飯をしっかり食べる

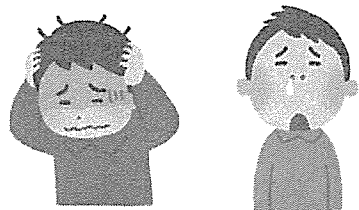


38~40℃のお湯に5~10分ゆっくりつかる

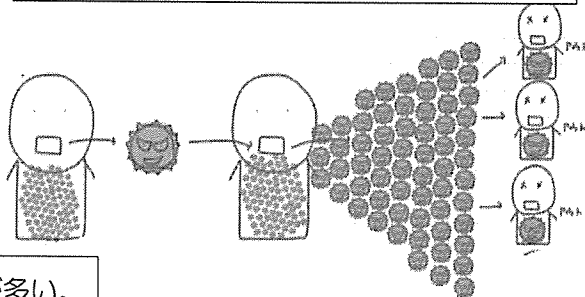
## 新型コロナウイルス感染症対策を徹底しよう☆~デルタ株の特徴~

参考資料：諏訪中央病院

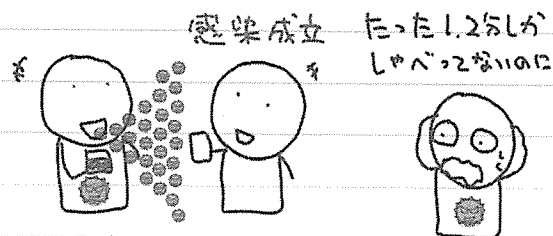
初期症状：頭痛・鼻水



デルタ株は体内で1200倍にも増える。



短時間の接触でも感染している人が多い。



### 《感染対策①》

鼻が隠れるように顔にフィットしたマスクをつけよう!

不織布マスク>布マスク>ウレタンマスクが良いとされています。

### 《感染対策②》

しっかり手を洗おう!

石けんで指先までしっかり洗うように心がけましょう! 洗ったあとは、キレイなハンカチで拭きましょうね!



元気に楽しく学校生活が送れるように一人ひとりが今まで以上に気をつけましょう!

# 突然、大地震がおきたら?

## 〔地下街〕

火災が発生しなければ比較的安いです。手荷物やカバンなどで頭を守り、壁がたいに歩いて避難しましょう。

〔タワーマンション・高層ビル〕  
高層階では地表より揺れが長く大きくなる可能性があります。あわてずに、階段で避難しましょう。

## 〔エレベーターの中〕

すぐに全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押しましょう。

