

# すこ いずみ 健やかな泉

～健康が、学校中にあふれるように～ ほけんだより



令和3年8月30日  
福井市西藤島小学校  
保健室



なが なつやす お がっこう ことし なつ なつやす  
長い夏休みも終わり、学校がスタートしました。今年の夏がまんの夏休みでしたが楽しく過  
ごすことができましたか。まだまだ、がまんすることが続きますが規則正しい生活をして、毎日、  
げんき 元気なすごしましょう。



小さい子にも感染が  
ひろがっています

## しんがた 新型コロナウイルス ～敵は進化しています～

**<元祖コロナ>**

**<デルタ>**

体内で作られるウイルスが多いが  
原因と考えられるはいるが、  
はっきりとは分かっていない

空気感染しているかは、まだわかりませんが、  
換気はしっかりやりましょう!!

**<今までは>**

家庭内感染が起こるとき  
何人かは感染しなくても人もいた

**<デルタが流行して今>**

ほぼ全員感染している  
ケースが多い

短時間のおしゃべりな  
濃厚接触者になる。感染しない人もいた

短時間のおしゃべりでも  
感染している人続出

数分のコーヒタイム 感染せず

数分のコーヒタイム 感染成立

混んでいるカフェに数分いても感染の危険はあります  
今までと同じ気持ちだと感染してしまいます  
今まで以上に感染対策(特に換気とマスク)をお勧めします

我々は自分で自分の身を守るしかありません

まてよー ささ 人ごみ回避!! ガード 固いな コロナ 逃げるが 用です 他に...

そして、これまでの感染対策をしっかりと行えば、  
自分の身を守ることができます

ポイントは  
どなたでも  
しっかりとできるか

大事なことは  
いつも同じ

<参考資料> 諏訪中央病院 玉井道裕医師『新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書(デルタ株編)』

マスクやフェースシールドの効果

対策方法	不織布	布マスク	ウレタン	フェースシールド	マウスガード
吐き出し	80% カット	66~82% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さい飛沫に対して効果なし(エアロゾルは防げない)	

(理化学研究所、豊橋技術科学大、神戸大のシミュレーションに基づき作成)

マスクをはずしたときは注意しましょう。

たいいく きゅうしやく は じかん  
体育、給食、歯みがきの時間はマスクをはずしますが、マスクをはずしたら話をしません。また、できるだけ人に近づかないようにしましょう。特に、登下校や歯みがきの時に気がゆるまないように注意しましょう。



# 9月9日は救急の日



『注意1秒、ケガ一瞬』

なんていう言葉もあります。1秒の注意で安全に。もし、けがをしてしまったら、大人の人に必ずみてもらいましょう。



## あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



## う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

## あいうえお



## い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



## お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。



✓ まいにちチェック! ✓

## けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか?



朝ごはんをぬいていませんか?



暑さによるつかれはないですか?



服がゆるい/きつい感じはないですか?



手・足のつめはのびていませんか?



くつのはみはゆるんでいませんか?



## カラダのチカラ! しぜんちゆ力 とは

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて「しぜんちゆ力」といいます。ころんでひざをちょっとすりむいても、また少し熱っぽく感じても、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にとのくらのしぜんちゆ力をもっているかでおりがちががってきます。



では、しぜんちゆ力を高めるにはどうしたらよいでしょうか。十分なえいようと休よう、また運動で血のめぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん(休よう)」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。



けがをしないように準備しましょう。



しっかりすいみんをとろう

準備運動をしよう

こまめに水分補給をしよう



サイズのあったくつをはこう



つめを切っておこう

## 準備運動

どうしてするの?



その1 ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

その3 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう