



令和3年8月26日  
丹波小学校 保健室

# さあ、2学期がはじまります！

楽しかった夏休みも終わり、2学期がはじまりました。どんな夏休みを過ごしましたか？  
さて、みなさんは「禍与福隣」ということわざを聞いたことはありますか？ 禍と福はとなり同士にあって、いつどうなるかわからないから、予防や警戒を怠らないように…というのが本来の意味です。

この1年くらいの間、「禍」という漢字を見る機会がたくさんありましたね。もう嫌だと思っている人も多いかもしれません。そんなときはこのことわざを思いだし、「禍ばかりだったけれど、福はもうすぐおとすれるぞ！」と前向きに考えてみましょう。

夏休みの間に早ね・早起き・朝ごはんをたくわえたみなさんなら大丈夫です！2学期もケガや病気がなく、全力で楽しんでいきましょう！

## \*けんこうしんだんのおしらせ\*

9月9日(木)

身体測定(朝活動の時間)

保健室からのあしらせ

9月の保健目標は  
きそく正しい生活を  
おくらう

けんきクイズ

ケガをしても  
調子がいい先生ってだれ？

ヒント 調子がいいことを何と言うかな？

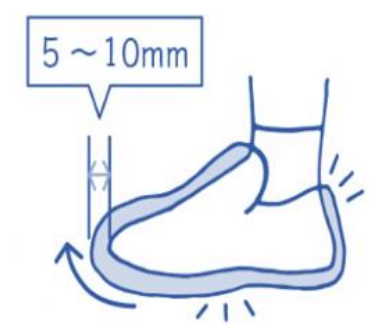


手洗い・うがい をしっかりとしよう	ハンカチ ティッシュ マスク をわすれずに	あせをかいたら すぐにふこう
手と足の つめをきろう	早ね・早起き 朝ごはんを 意識しよう	のどがかわく前に 水分をとろう

## そのくつ、大丈夫…？

体が大きくなるみなさんは、1年で約1cmも大きくなるといわれています。ケガなく過ごすためには「くつ」がとても大切！いまはいているくつは、ぴったりサイズか、チェックしてみましょう！

- ✓ つま先のゆとりはゆびがグーパーできるくらい
- ✓ 足の横がきつくない
- ✓ かかとがパカパカしない
- ✓ つま先がそりあがっている
- ✓ 足が曲がる位置でくつも曲がる
- ✓ くつのそこにだん力がある





# へんいかぶ 変異株ってなあに？

新型コロナウイルス感染症の中でも「変異株」ということばを聞くようになりました。変異株は、これまで流行していたものとくらべ、感染する力が強いといわれています。みなさんの年齢いで感染した場合、多くの人は症状がないか軽いといわれ、症状の内容については、いまあるものでも変異株でも違いはなく、「熱が出る」「せき」「鼻水」「べしゃべしゃのうんちが出る」「頭が痛くなる」などがあります。

変異株と聞くと、なんだか怖いしもっとすごい対策をしないと！と考えてしまうかもしれません。しかし、これまで通り

- 3密（多くの人があつまる場所・近くで会話をする・かん気が悪い場所）をさける
- マスクを正しく着ける
- 手あらいをしっかりとる

この3つをしっかりとおこなうことが大切です！

おうぎゅう て あて  
応急手当の

## あいうえお



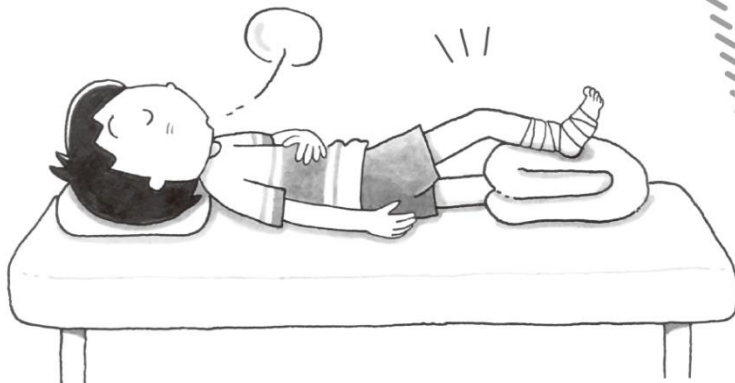
### あ んせいにする

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。



### 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。



### 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。



### 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。

保護者のみなさまへ  
夏休み中のお子さんの生活はいかがでしたでしょうか。  
病気やケガの様子、健康診断結果の治療状況についてお伺いします。  
別紙の「夏休み中の健康調べ」用紙に御記入の上、  
8月30日(月)までに提出して下さるようお願いいたします。

