



ほけんだより

令和5年9月29日 国頭村立奥小学校 保健室



9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

9月の終わり、残暑はまだまだ厳しいですが、朝夕に涼しい風が吹くと、ほんの少しだけ秋に向かっているのかなと感じさせてくれます。大成功に終わった運動会、ひとりひとりがキラキラ輝いていましたね。また来年に向けて、体を動かすことにチャレンジできるといいですね♪夏休み、運動会、水泳学習も終わり、そろそろ疲れがでてくる頃でしょうか...? よい睡眠についても学習し、自分で目標をたてて取り組みました。もう一度自分の生活習慣を振り返って、よい睡眠がとれる工夫をしていきましょう!



沖縄県にインフルエンザ注意報が発令されました(9月14日)

国頭村でも、コロナウイルスやインフルエンザの感染が増えてきています! 感染症対策をおねがいします!

インフルエンザの特徴

- ・症状の進行がはやい
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい関節痛や筋肉痛

インフルエンザなどの感染予防策

- ①食事の前や帰宅時には、必ず、「手洗い」をしましょう
- ②バランスよく栄養を摂取し、十分な睡眠をとりましょう
- ③「マスク」を着用しましょう
- ④3密を避けましょう
- ⑤室内の換気に気をつけ、適切な湿度を保ちましょう

黒い雲には要注意! ゴロゴロしたら要注意!



雷(かみなり)から身を守ろう!



①建物の中に避難する



窓から離れ、なるべく部屋の中心にすること。

②自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく車の中心にすること。

③傘は閉じる



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る



- ・木の下
- ・建物の軒先

両手で両耳をふさぐ (雷鳴対策)

★かかとを地面から浮かせてつま先立ちする



頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする

しやがむ

★両足のかかとをくっつける