

# 今月の保健目標 食中毒に気をつけよう



野に咲いた秋の七草が風に揺れる頃となりました。引き続き感染予防に努め、自己の健康管理をし、健康に過ごしましょう！

**「油断大敵!! 食中毒注意!!」**  
**ピークは9月です!!**

🐾 食中毒予防の三原則 🐾

- 付けない
- 増やさない
- やっつける

**食中毒予防の3原則!**

つけない

清潔

増やさない

迅速/冷却

やっつける

加熱

**9月は「健康増進普及月間」**

毎年9月は「健康増進普及月間」として、運動習慣の定着や食生活改善などの健康的な生活習慣確立をテーマに、さまざまな取り組みが行われます。がんなどの生活習慣病はかつて『成人病』といわれていましたが、現在では年齢に関係なく、またみなさんの年代からの予防が大切だとわかってきています。適度な運動と休養（睡眠）、栄養バランスのとれた3度の食事を柱に、将来にわたって健康に気を配って生活していきたいですね。

## 定期健康診断について

毎年、一学期に行う定期健康診断が「新型コロナウイルス感染症」の拡大防止のため、延期となっています。学校医の先生と相談しながら、状況を見て安全に実施していきます。何か身体のことなどで気になることがあれば、担任の先生や保健室に相談してくださいね。

●身体測定(1年・2年)・・・9月25日(金) 持参物—眼鏡・コタ外(使用者)、清潔なハンカチまたはミタカ

## 新型コロナウイルス感染症

「学校再開後1166人感染」6~8月、全国の小中高ら感染  
感染経路…家庭内感染 655人(56%)  
学校内感染(大規模クラスター含む) 180人(15%)  
家族同士で体調管理を行う事が大切!

こんなときだからこそ、みんなにありがとう!

- ・マスクを忘れずに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!



**顔をさわらない!**  
**手についたウイルスに注意して!**

手についたウイルスが目、鼻、口の粘膜から侵入して感染することがあります。



### やけど

すぐに流水で冷やします（炎症や痛みをやわらげ、清潔にします）。  
※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。



### すり傷・刺し傷・切り傷

- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



## いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置

### 目にものが入った

まばたきをして、涙を出すようにします。  
また、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきを出してもいいでしょう。



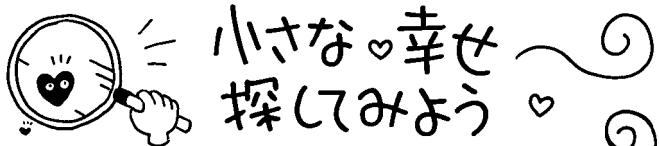
### 鼻血が出た

- ①いすに座ります。
- ②ふくらんだ小鼻の部分をお指と人差し指で付け根から強くつまみます（10分間くらい）。



新学期、はりきってスタートしたのはいいけれど、なんだか疲れ気味の人が多いようです。環境が変わると、自分でも気づかないうちに意外と緊張しているものです。

自分は大丈夫、と思っている人もあんでリラックスしてみましょう。



♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいがちですが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてね。

空も高く気持ちのよい季節ですから、こころ豊かに、七草探しの散歩に出かけて、気分転換するのはいかがですか？  
万葉の時代から日本人に愛されてきた「秋」を代表する植物の「秋の七草」。秋の七草は春の七草のように食べて季節を感じるものではなくて、鑑賞用として愛でて楽しめます。



♪『秋の野に 咲きたる花を 指折り かき数ふれば 七種の花』(秋の野に咲いている花を、指折り数えてみれば、七種類あった。)

♪『萩の花 尾花 葛花 なでしこの花 おみなへし また 藤袴 あさがおの花』(それは萩の花、尾花<スズキ>、葛の花、撫子の花、女郎花の花、藤袴、朝顔であった。)

万葉集より

☆秋の七草の覚え方：「おすきなふくは（お好きな服は？）」  
「おみなえし」「すすき」「ききょう」  
「なでしこ」「ふじばかま」「くず」「はぎ」

