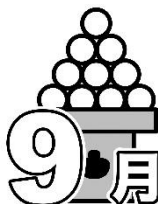


# ほけんだより 9月号



令和2年9月1日  
大阪市立新東淀中学校

今年は短い夏休みとなりましたが、皆さんはどのような夏休みを過ごしましたか？部活や勉強を頑張った人、又は、あっという間に夏休みが終わってしまったという人もいるでしょうが、2学期が始まり一週間経ちました。学校モードへ切り替わっていますか？朝起きたら朝ご飯をしっかりと食べてから登校するようにしましょう。まだまだ残暑が厳しい日が続きます。熱中症の予防のためにも朝食を食べ、生活リズムを整えて体調を万全にしてくださいね。



眠くても、早起きか  
ら

夜、心地よい眠気がきて、ぐっすり眠ることができ  
ますよ

食欲がなくても、  
朝ごはんを食べよう！

食べられるものを一口で  
も食べて、体にエネルギ  
ーをためましょう

お風呂につかう

暑くてもシャワーだけでは  
なく、ぬるめのお湯につか  
ってみましょう。心と体の  
疲れがとれて、すっきりし  
ますよ

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。  
大阪でも7月後半から感染者が増加し、8月には連日100人を超えた人が感染  
しており、より身近なこととして考えていかなくってはなりません。  
今一度、感染症の予防を一人一人が心がけていきましょう。



学校の各手洗い場に液体  
泡石けんも設置されまし  
た。

手洗いの時は、よく泡立  
てた石けんで汚れを包み  
込むようにして、十分に  
洗い流しましょう。

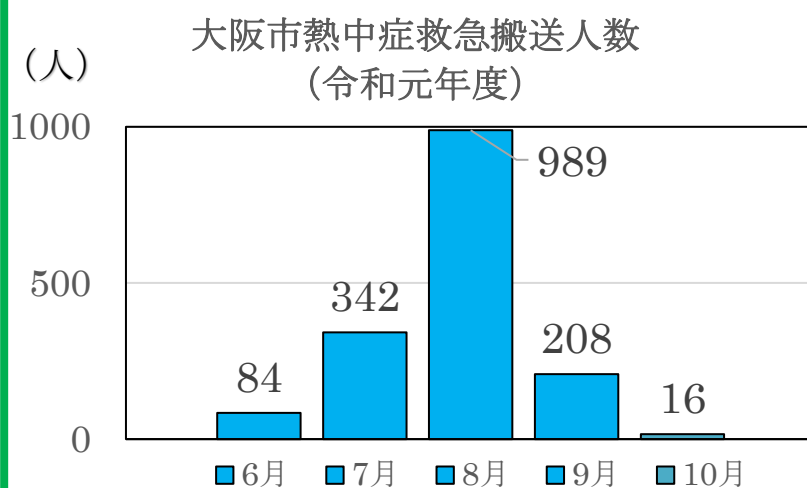
# まだまだ熱中症に要注意！

今年も残暑が厳しくなりそうです。さらに今年はマスクを着けている時間も長くなるため、体内に熱がこもり、より熱中症の危険が高いと言われています。

マスクは感染症予防のために大切ですが、外で人との距離が十分であれば（2メートル以上）はずしても大丈夫です。

昨年度の大阪市の熱中症搬送人数を見てみると、9月も208人の人が救急搬送されています。

夏休み中、涼しい家で過ごす時間が長く暑さに慣れていなかったり、又は、暑さで疲労がたまっていたりする場合などでも熱中症になりやすくなるため、気をつけてくださいね。



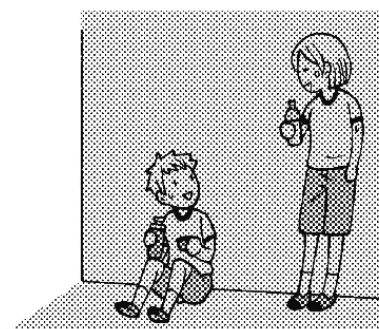
## 熱中症に気をつけよう



こまめな水分補給



帽子の着用と衣服の調整



運動中は適度に休憩をとる

© 少年写真新聞社 2020

## 9月1日は防災の日

豪雨や台風、地震など災害はいつ起こるか分かりません。この機会に非常用持出袋や避難場所について確認しましょう。非常用持出袋に何が入っているのかや、最寄りの避難場所や避難ルートなど、あらかじめ家族と話し合っておくことが大切です。