

9月も半ばになり虫の音が聞こえてきます。3年生は就職試験が始まっていますし、来週からは全校生徒が登校することになっています。落ち着いて学校生活が送れるように生活リズムを整えて、心と体の準備をしておきましょう。また、新型コロナウイルス感染症についても、一人ひとりが感染対策を意識しながら、今後もみんなで感染のリスクを下げる行動をしていきましょう。


**6時に起床！**



おはよ...


寝たりなくても  
朝日を浴びてリセット！

**7時には朝食を！**



あごが動けば脳も目覚める！

**からだも動かす！**

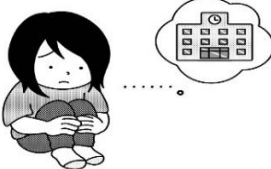


家事も立派な運動！  
家族も大助かり♪

**GEAR CHANGE**

**生活リズム、  
学校モードに  
ギアチェンジ！**

**登校再開が不安な人**



だれかに相談してほしい！

## まだまだ続けよう！感染予防対策

9月に2回、保健管理部長の吉村先生から、感染予防対策についてのお話がありました。その内容をお伝えします。

### 私たちにできる感染予防

—学校生活を安全に過ごすため—

- 石鹸で30秒間手を洗おう！
- 不織布マスクをしよう！
- 人が集まる場所へは行かない！
- 人との距離を意識しよう！（1m）
- 自分の体調に関心を持とう！

（体調不良時は無理しない）



調子が悪い時は、  
学校に連絡して  
休もう！

### —保健室からのお願い—

2学期は、健康観察の重点期間です！

毎朝、自宅での検温と健康観察と記録をお願いします。（1・2年生はロイロノートに入力、3年生は手帳に記録）発熱等の風邪症状がある場合は、朝8時半までに担任に連絡し、登校を控えてください。

ウイルスは目に見えません。誰にでも感染は起こり得ます。だから、みんなの協力が必要です。自分や友達を思いやる気持ちを忘れずに、一人ひとりができる行動をとっていきましょう！

## カラダのチカラ!

# しぜんちゆ力りよくとは

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「しぜんちゆ力りよく」といいます。ころんでひざをちょっとすりむいても、また少し熱っぽいと感じても、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、体にどのくらいのしぜんちゆ力をもっているかでなおりがちがってきます。



では、しぜんちゆ力りよくを高たか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。



## ケガをした時の応急手当

打撲や捻挫は  
すぐに冷やす



止血のポイント



「押さえる」「上げる」

よくある  
質問1

## 先生教えて! ワクチンの副反応って怖いのか?

# ワクチンの副反応って?

ワクチン接種が原因で起こる反応のことだよ



新型コロナワクチン  
(ファイザー社)接種後の副反応の出現頻度

### 主な副反応

- 接種時の痛み
- だるさ
- 頭痛
- 筋肉痛
- 寒気
- 発熱
- 接種部位の腫れ
- 関節痛
- 吐き気



1~2日後  
に出るこ  
がある



1番多

接種部位の痛み

## ワクチン接種について

- ・ワクチンを接種する日
  - ・ワクチンの副反応で体調がすぐれない日
- これらは、担任の先生に連絡してください。届出の提出により、欠席にはなりません。

※接種後も、これまでの感染対策(マスク、人混みを避ける、ソーシャルディスタンスなど)を継続しましょう。

いつ出る?

接種した1~2日後に副反応が出現することがありますがほとんどは3日以内に回復します。特に2回目接種後は発熱を含めた副反応が起きやすいので、接種当日と翌日は、可能なら予定を空けておくことをおすすめします。



ほとんどは  
3日以内に回復