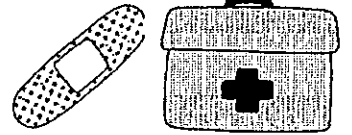


# ほけんだより9月



令和3年9月1日 港区立御成門中学校

## 目標・・・けがに気をつけましょう！

9月9日  
救急の日

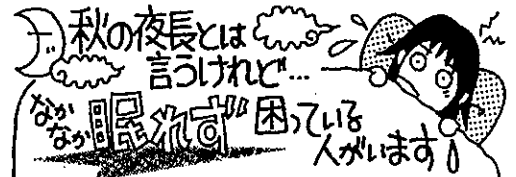


2学期が始まりました。自由に使える時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。なかなか難しい人は、朝起きたら窓越しでもいいので太陽の光を浴びること。そして、朝ごはんを食べることから始めてみてはどうでしょうか？生活リズムを整えて体調を万全にしましょう。

## 9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように  
日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かっ徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることになります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるのもいいですね。



## 9月24日～30日は結核予防週間

結核(結核菌により肺に穴があく病気)は、かつて不治の病と言われていました。生活レベルの向上や医学の進歩により減少してきた結核患者数ですが、平成9年より再び増加に転じています。

しばしばニュースにもなるように、病院や学校での集団感染の危険もあり、過去の病気...と思込んではいられないのです。

結核は早く発見すれば、ほとんど人にうつすこともなく、6か月から9か月で学校を休まずに治療することができます。

2週間以上せきが続いたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、かぜと思ひ込まず、一度病院へ！

一人ひとりが結核の正しい知識と意識を持つように努めることが集団感染を防止するためにも大切なことです。



\*訂正とお詫び...「ほけんだより7月」の身長・体重・の比較の表で、3年女子体重の全国平均値が、44.9 kgになっていましたが、正しくは50.2 kgです。大変失礼致しました。

## マスクの効果 (不織布・ウレタン・布・ダブル etc...)

東京では、4回目の緊急事態宣言が9月12日まで延長されました。新型コロナウイルスの感染により、マスク着用の生活が長期間にわたり続いています。マスクの購入が困難な時期もありましたが、今では環境やスポーツ時に合わせマスクを選べるようになってきました。

マスクを正しく着用することにより、ウイルスの吐出し量も吸い込み量も減少するといえます。「正しいマスクの着用」と「換気」を組み合わせることで新型コロナウイルスに感染するリスクを大きく下げられます。御成門中学校の教職員は、生徒や保護者の方と接する場合、不織布マスクを着用しています。現在の東京の実態を鑑み、御成門中学校では2学期より生徒のみなさんも、**学校内では、不織布マスクの使用**を基本としますのでご理解・ご協力をお願いします。(もちろん、熱中症対策として、運動時は外す等は継続してください。)

\*裏面に、「全音楽譜出版社」から出された資料を掲示しておりますので、ご参考にご覧ください。