

行事に向けて・・・みんな頑張っていますね。

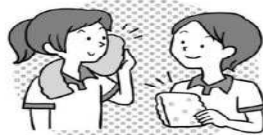
2学期が始まり、大仁中の最大行事「かしわ祭」の練習が行われています。その上、今年は休校の影響で、体育の部の練習、合唱練習、各学年行事、技能テスト、中間テストなどが集中して行われ、皆さん、お疲れ気味の様です。特に1年生は、初めての中学校生活で、よく頑張っていますね。疲れがたまると体だけでなく、心の余裕がなくなってしまうこともあります。

それでも、かしわ祭は各クラス、そして縦割りで団結して取り組む、とても感動的な行事です。ぜひ、皆さんでその感動を味わうことのできるよう、しっかり食べて、しっかり寝て、体調を整えましょう。もし、ちょっとしんどいなと思っている人は、一人で悩まず、相談してくださいね。一緒によい方法を考えましょう。

継続して、習慣づける・・・ 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？

爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



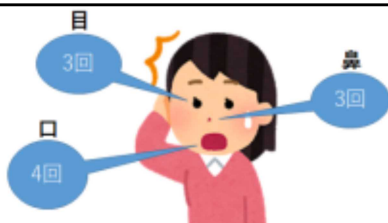
こまめに・定期的に
室内の換気をして
いますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

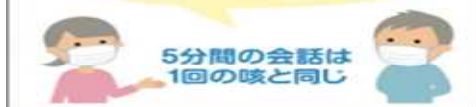
[文部科学省]学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル ～「新しい生活様式」～より (2020.9. 3Ver.4)

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。
人は、“無意識に”顔を触っています！



人が1分間に顔を触るのは約23回。
そのうち、目・鼻・口などの粘膜は
約44%を占めています！

会話をするときには
マスクをつけましょう！



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



☆身体的距離が十分とれないときはマスクをしましょう。

ただし、暑さで息苦しいと感じたときなどには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、適切に対応できるようにしましょう。

かしわ祭練習



こんなことに気をつけよう!!



睡眠をしっかりとする



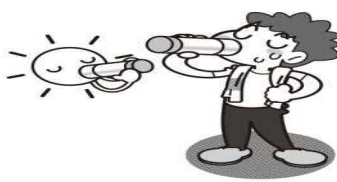
朝ごはんを食べてくる



ツメを切っておく



自分に合った靴を履く



こまめに水分補給をする



体調が悪いときは無理をしない

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

50m走の途中で突然太ももの裏に痛みが走った！

肉離れかも!?



肉離れとは、筋肉が部分的に断裂することです。(まれに完全な断裂もあります)

どこの筋肉にも起こりますが、多いのは太ももの前と後ろ、ふくらはぎの筋肉です。急なダッシュやジャンプでの発症が多く、断裂したときには痛みと同時に「ブチッ」という音を感じることもあります。

こむら返りと間違えてマッサージをする人がいますが、絶対にNG。筋肉の断裂が広がってしまいます。見分け方は筋肉に力が入り、けいれんを感じるのがこむら返りです。「肉離れ?」と思ったら、RICE処置をします。

冷やしすぎはよくないので、冷却は15~20分、1時間おきに。痛みが引くまでです。肉離れは「伸ばすと痛い」「押すと痛い」「力を入れると痛い」の3つです。症状が強いときは、必ず受診しましょう。