

# え が お

小美玉市立玉里中学校  
保健室だより  
令和2年9月1日

9月になってもまだまだ暑さが続くようです。暑さに加え、新人戦に向けて熱が入った部活動の疲れもたまってくると思います。睡眠をしっかりとり朝食を必ずとることを意識して生活しましょう。



## 今月の保健目標：けがの防止に努めよう

### 今月の保健行事

- 9日(水) 8:45～ 歯科健診
- 10日(木) 13:00～ 内科検診
- 15日(火)～18日(金) 第2回健康アップ週間



## 9月は防災月間 もし、今地震がおきたら・・・？

日頃から

# 地震に備えておこう

家族みんなで

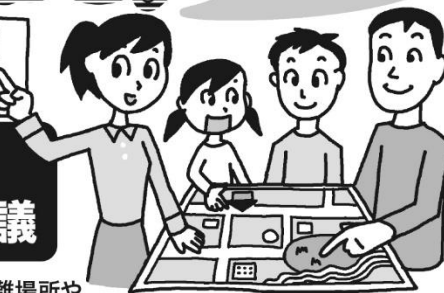
### 家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのこと想定し、出入口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



### 防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



### 備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

## 2学期体位測定平均値

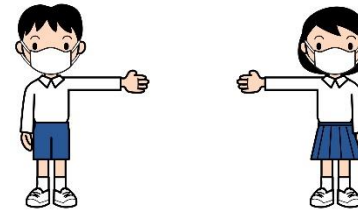
		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	2学期	153.6	151.5	45.7	46.3
	1学期との差	+3.3	+1.4	+1.8	+0.1
2年	2学期	163.0	153.1	51.1	45.9
	1学期との差	+2.7	+0.9	+1.9	±1.1
3年	2学期	166.1	156.1	54.7	46.3
	1学期との差	+1.8	+0.6	+1.8	-0.4

- ・1年生男子の身長が一番伸びています。
- ・今年は猛暑のためか、女子の体重増加が少なく、特に3年生の女子は、4月と比べて0.4kg減っています。



## 新型コロナウイルス感染予防対策

- ★手を洗おう
- ★マスクをしよう
- ★換気をしよう
- ★距離を意識しよう
- ★自分の体調に関心をもとう



## フェイスシールドについて

使った後は、ティッシュに手指消毒用アルコールをふくませて、ふいてください。  
かわいたティッシュでふくと、キズがつくので気をつけましょう。



## 玉里中のAEDは、職員室の外への出入口ドア付近にあります



## 洋式トイレのふたをしめて水を流そう！！

ウイルスが飛び散って空気中にたどよい、それを吸いこまないために、洋式トイレのふたをしめて、水を流しましょう。

