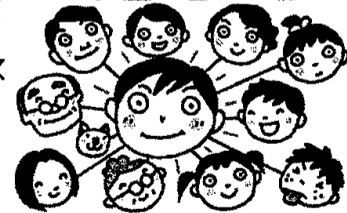


# ほけんだより 9月

2021.8.30  
No.7  
兵庫県  
小野特  
保健室

## 緊急事態宣言発令中

4回目の発令となりました。兵庫県、北播磨地区での感染情報も増える一方です。デルタ株ウイルスの出現と777接種の進捗により若年層の感染と重症化もニュースになっています。



### 今、何ができるでしょう?!

“感染を持ちこまない” “感染を広げない” “抵抗力・体力をつける”

おのどではこれまでと同じく マスクの着用、ソーシャルディスタンス、アルコール消毒と手洗いを続けていきます。おうちの方に協力をいただいて丁寧な健康観察を行います。食事と運動を続けて体力を保ちます。発熱、咳、息苦しさ、頭痛、腹痛などの症状が本人、おうちの方にある時はお休みしてください。

今できることを続けていきましょう。



## 楽しかった夏休み！2学期スタート

2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから学校のある生活リズムへ。少し慣れるまで「しんどいなあ」と感じることもあるかもしれません。

そんな時こそ大切な朝ごはんタイムです。お忙しい

おうちの方もぜひ、余裕のある朝ごはんをお願いします。一日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

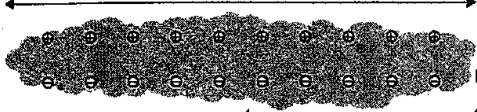


### カミカミから ゴゴゴゴゴゴ 身をを守る



「ピカッ」と光ってから「ゴゴゴ」と鳴るまでに10秒かかった時、今自分がいる場所から雷が落ちた場所までは約3.4km離れた計算になるそうです。歩く1時間くらいかかる距離なので「まだ離れている!」と思いがち。でも要注意です。雷雲は数km~10km程度、横に広がっています。音が聞こえた時はすでに頭上に雷雲があり、落雷を受ける危険があります。

雷雲の広がり10km以上

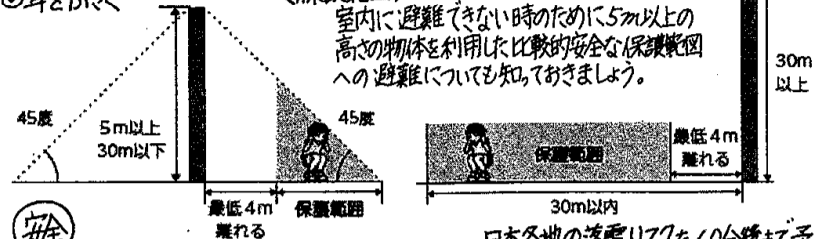


「ピカッ」から「ゴゴゴ」まで10秒!安心ではあません。

3.4km

### 雷しがみ (雷から身を守る姿勢)

- ◎頭をなるべく低くしてしゃがむ
- ◎両足をとじてお尻とひざは地に付けない
- ◎耳をふさぐ



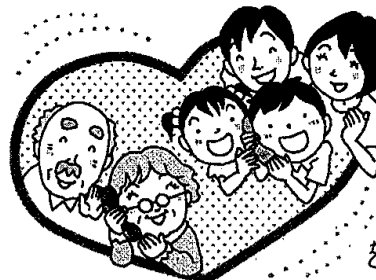
室内に避難できない時のために5m以上の高さの物体を利用して比較的安全的な保護範囲への避難についても知っておきましょう。



日本各地の落雷リスクを60分後まで予測リアルタイムで公開  
気象庁 日本気象協会  
「雷ナウキャスト」 「雷レーダー」

### 言えない不安、心の中を想いましょう。

オレンジ色のブツブツしたコロナウイルスの写真、バッドと顔にモザイクのある人、注射を打つお医者さん、棒グラフ……よく分からなくても子ども達の心の中は「こわいな、嫌だな」といはいのほすです。「みんな大変だね、困っているね、頑張らなね」を伝えていこうと思います。



### 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため注意が必要です。

#### ●大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になり、余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

#### ●小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足に合う靴をお願いします。

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反り上っている
- 靴底に弾力がある

5~10mm

