



2学期が始まりました。体も心も夏休みモードの人は早めに切り替えを！9月は城北祭など大きな行事もあります。元気に過ごすために感染症対策や熱中症対策、規則正しい生活を心がけましょう。

## 城北祭！感染症・ケガ・熱中症に注意！！

### ① 感染症対策を徹底しよう

県内の新型コロナウイルスの感染者が急増しています。感染症対策を再度確認し、徹底しましょう。文化祭や体育祭は特に密になりやすいので、いつも以上に気をつけて行動しましょう。

- ◎全ての人が必ずマスクを着用すること
- ◎マスクなしでの会話は絶対しないこと
- ◎検温・健康観察を必ず行うこと
- ◎飲食をする前などこまめに手洗い・手指消毒をすること(特に食品を扱う人は入念に手を洗うこと)
- ◎黙食を心がけ、三密(密閉・密集・密接)に気をつけながら過ごすこと
- ◎常に換気を行うこと

### ② 熱中症・ケガを予防しよう

9月はまだまだ残暑が厳しい時期です。熱中症には十分気をつけてください。また、疲れがたまっているとケガや熱中症が起こりやすいです。練習や準備で忙しいですが、生活習慣に気をつけて体調管理に努めましょう。

- ◎規則正しい生活をこころがけ、特に睡眠を十分とり、朝ご飯は必ず食べてくること
- ◎水分補給はこまめに行い、涼しい場所で待機すること。
- ◎体調が悪くなったら無理をしないこと
- ◎競技直前にストレッチやウォーミングアップを行いケガの予防に努めること

## もしものときの 備え できていますか？

9月1日は防災の日。災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備することとして制定されました。この機会に防災について備えができているか確認してみましょう。

### 1. 身体の備え

- 規則正しい生活習慣を身につけておく
- 手洗い・歯みがきなどの清潔習慣を身につけておく

普段の生活が災害時の健康につながります。普段から睡眠が不規則な人は災害時には身体への影響が長期化します。また、普段手を洗う習慣がない人が災害時ではさらに洗わなくなり不衛生が問題になります。生活習慣・清潔習慣を身につけておきましょう。



### 2. 心の備え

- 災害用伝言板など安否確認の方法を家族等で話し合っておこう  
災害時は電話が繋がらないことがあります。「災害用伝言板ダイヤル」「web 1 7 1」「災害用伝言板」などの利用方法を前もって知っておきましょう。携帯会社が運営しているものもあります。
- ストレスへの対策  
好きなお菓子やお気に入りのぬいぐるみなど自分がストレスが和らぐようなものを備蓄品にプラスする。

### 3. 物品や避難経路についての備え

- 備蓄品や非常用持ち出し袋の用意や確認をしよう  
【内容の例】  
飲料水・食料品 貴重品 救急用品 ヘルメット マスク 軍手 懐中電灯 携帯ラジオ  
予備電池・携帯電話の充電器  
衣類□下着 毛布 タオル  
洗面用具 使い捨てカイロ  
ウェットティッシュ 携帯トイレ など
- 避難経路や災害時の行動について確認しておこう  
災害はいつ、どこで起こるか分かりません。家にいるとき、学校にいる時、外出している時、1人である時、家族といる時などいろんな場面を想定してどう行動するか考えてみよう！



必要に応じて用意をしよう！