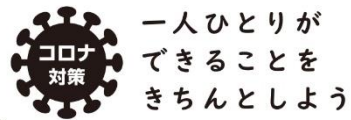


全員そろっての授業・部活動再開と今までの生活を取り戻せそうな兆しがありますが、『WITH コロナ』と言われているように、ワクチンや特效薬が開発されるまではコロナとともに生きていくしかありません。新しい生活様式に少しずつ慣れていきましょう。

特にこれからは学校内でも人数が増え、教室を移動して授業を受けうることで、今まで以上に人との接触する機会が増えてきます。自分が新型コロナウイルスに感染しないため、感染者を増やさないためにも、毎日の検温とマスクの着用に加え、教室移動の前後には手洗いをするようにしましょう。

保護者の皆様におかれましても、お子様に毎日の検温とマスクの着用、手洗いについてご家庭でご指導いただきますようよろしくお願いいたします。

本校では手指消毒用のアルコールを用意していますが、アルコールの使い過ぎは手荒れを引き起こすだけでなく、過敏症やアレルギーを引き起こす可能性があります。ハンカチやタオルを忘れずに持って来て、こまめに手を洗うようにしましょう。



## 学校生活での注意事項

- 毎朝検温をしましょう。
- 毎日、Google フォームの健康観察の送信。又は、紙による健康調査票を記入しましょう。
- マスクを忘れずに着用して、登校しましょう。  
(マスクをしていることで、呼吸が苦しいのであれば、一時的に外しましょう)
- 学校に来たら、教室移動の前後、昼食前等こまめに手洗いを行ないましょう。
- 学校に居る時間が長くなってきています。水筒等を忘れずに、しっかり水分補給をしましょう。  
(感染症予防対策の一環として、回し飲みはやめましょう)
- 手拭き用、汗拭き用のタオルを用意しましょう。
- 公共の交通機関では、会話を控えましょう。
- マスクを外した時は、清潔なビニール袋に入れるかティッシュなどの上に置きましょう。

## 熱中症予防5カ条



### 1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温と湿度高いとき、すなわち暑さ指数が高いときほど熱中症の危険も大きくなります。暑いときに無理な運動をしても効果がありません。適宜休けいを取り、適切な水分補給を心がけましょう。

### 2 急な暑さに要注意

熱中症は「体が暑さに慣れていない」事が関係しています。暑さに慣れるまでの数日間は軽い強度で短時間の運動を行ない、徐々に強度や量を増やしてください。

### 3 失われる水と塩分と取り戻そう

汗から水分と同時に塩分も失われています。そのため、脱水時に水だけ飲んででも回復しません。体液における電解質の濃度が低下するため、体内の水分だけを排泄する自発的脱水となり、脱水が回復できません。スポーツ飲料などを利用して、0.1 から 0.2% 程度の塩分を補給するのがおすすめです。

### 4 薄着スタイルでさわやかに

衣服は体内からの放熱と熱の流入に影響します。暑いときは軽装にして、吸湿性や通気性のよい素材や着衣で熱を逃がすようにしましょう。屋外で直射日光がある場合には、帽子をかぶりましょう。屋外では炎天下では、衣服によって、熱の流入を遮るための工夫をする必要があります。

### 5 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節機能も低下します。疲労、睡眠不足、発熱、カゼ、下痢など、体調の悪いときは無理に運動しないこと。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意を払いましょう。体調は各個人によって異なります。また、日によっても違います。無理をしないようお互いの観察（顔色が悪い、動作がいつもと違うなど）も必要です。



### 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって **24~72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

**指先、指の間、手首、手のしわ** など、ウイルスが残しやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。