



新型コロナウイルスの新規感染者数が増加傾向にあり、特に若年層（10代～30代）の感染拡大が見られます。無症状のまま、周囲に感染させる可能性も考えられるため、手洗い・マスクの着用などの感染予防対策を十分に行いましょう。

また今年も、新型コロナウイルスの感染予防のためマスクを着用しています。そのため、熱中症の危険性がより高くなっていますので、こまめな水分補給と規則正しい生活を心掛け、熱中症を予防しましょう！

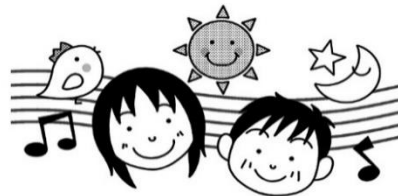
なお、マスクの扱いについてもお知らせしていますので、しっかり確認しておいてください。

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ゆるくていいので
湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



ね ちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意！

うん どう
運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ かせとお
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん ていきてき
水分や塩分を定期的
と かわ まえ
取る（のどが渴く前に）



たいちよう わる
体調の悪いときには
むり やす
無理をせず休む



すいみん ちようしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく

新型コロナウイルス感染症の予防対策について、もう一度考えよう！

最近、自宅での朝の健康観察をせずに登校してくる生徒や、マスクを着けずに学校生活を送っている生徒が多くみられます。自分のためだけではなく、周りの人のためにも必ず対策を実施してください。

◎感染症対策に必要な持ち物◎

- ・清潔なハンカチ・タオル、ティッシュ
- ・マスク（予備を持っておきましょう）



手洗い

接触感染を避ける方法として、手洗いをしっかり行ってください。

様々な場所にウイルスが付着している可能性があるため、外から教室に入る時やトイレの後、食事の後など、こまめに手を洗うことが重要です。



マスクの着用について

学校生活では、近い距離での会話や発声が必要な場面が生じることから、基本的には常時マスクを着用することが望ましいとされています。

夏の気温や湿度が高い中で、マスクをつけると、熱中症のリスクが高くなる恐れがありますので、暑さで息苦しいと感じた時は、マスクを外してもらっても構いません。

ただし、この2つは必ず守ってください！



周りの人との距離を十分にとること



近い距離での会話は控えること