

通常授業がスタートします！

本日から通常授業が始まりますが、今までと同様に、自宅で検温等の健康観察を行ってから学校に登校して下さい！

6月は梅雨の季節です。例年、雨によるケガが発生していますので、登下校の際は十分に注意してください。また今年は、感染拡大防止策を行いながら夏を迎えることとなりますので、今まで以上に熱中症予防を心掛けてください！

しっかり刻もう。朝の生活リズム



みんなの保健室 ルールやマナーを守って利用しましょう



保健室が閉まっていたら...

- ①保健室の入り口に案内が出ていないか、確認する。その指示に従う。
- ②担任の先生に相談する。

*どちらかの方法をとってください。

新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における 熱中症予防



新しい生活様式とは？

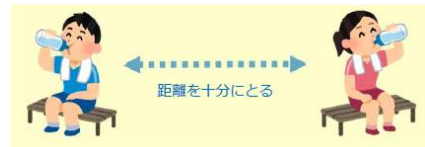
新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

（新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」 令和2年5月4日）

今年は、感染拡大防止のためマスクを着用しています。マスクを着用することで、口腔内の温度の上昇やのどの渇きを感じにくくなり、水分補給のタイミングを逃してしまい、熱中症のリスクが高まります。今までと異なる生活環境下で夏を迎えることとなるため、十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心がけるようにしましょう！

熱中症予防行動のポイント

☆気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考え、マスクを外すようにしましょう。



☆マスクを着用している場合には、①強い負荷の作業や激しい運動は避けること、②のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をすることを心掛けるようにしましょう。また、周りの人との距離を十分にとれる場所では、マスクを外して休養することも必要です。

他にも...

☆暑さを避ける

外で活動する場合は、暑い日や時間帯を避けましょう。

また、少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分補給をしましょう。



☆こまめに水分補給をする

のどが渇く前に、こまめに水分補給をする。（1日あたり1.2リットルが目安です。）

大量に汗をかいた時は、水分と一緒に塩分を補給しましょう。

