



いよいよ学校が再開しますね。少しずつ学校のリズムに慣れていきましょう。

緊急事態宣言は解除されましたが、感染症対策は続けましょう。布マスクは登校日にそれぞれ4枚ずつ配付をしています。(国から、ヒゴ garmentsさんから、給食センターから、職員から)休校中の課題で手作りした人もいます。特に、スクールバスでは3密になりやすいですので、マスクを忘れずにつけてください。

自分や家族・友人を守るために、守ってほしいこと

登校前

- 朝起きたら、登校までに体温を測る!
- 発熱等の風邪症状や、倦怠感(だるさ)、息苦しさ味覚、嗅覚に異常があれば、学校に連絡し、登校しない!
- 感染への不安・心配があり、登校できない場合は保護者に伝え、学校に連絡する!

学校生活

- 校内では休み時間も含め、必ずマスクを着用する!
- 授業時間も、休み時間も、常に換気をする!(対角2方向の窓を全開に)
- こまめに石けんで手洗いを行う!手洗いは30秒以上!
- 咳エチケットを行い、こまめにうがいをする!
- 昇降口など、人が集まることでは密集を避ける!



帰宅時

- 帰宅したら、うがい・手洗いを行う!
- 「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのよい食生活」健康管理に努める!
- 不要不急な外出を避け、特に人混みには出かけない!
- (できるだけ人と接する機会をつくらない)

熱中症に注意しよう!



これから暑くなる季節にマスクを着用することで、体内に熱がこもりやすくなったり、喉が渇きにくくなったりします。

そこで、心配なのが、「熱中症」です。熱中症は、汗をかいても体温調節がうまくいかず、体内の水分や塩分が減少し、身体のあちこちに不具合が生じるものをいいます。熱中症にならないために、こまめに水分補給を行い、涼しいうちに運動し汗をかく練習をしましょう。生活リズムを整え、体調管理をすることも大切です。特に睡眠時間の確保が大切です。

熱中症かな?

涼しい場所で休めます

からだを冷やします

スポーツドリンクを飲みます

- ★冷やすのは 首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけて うちわであおいでもよい
- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ