

6月8日からは学校も通常授業になります。とはいえ、コロナウイルスの第2波はいつやってくるかわかりません。感染症対策は引き続き徹底し、正しく怖がるようにしてくださいね。また、コロナウイルスに関連して熱中症にも注意が必要です。規則正しい生活、特に朝食をしっかりとって熱中症予防もしていきましょうね。

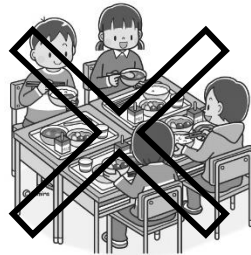


## 新型コロナウイルス感染症対策

### ～新しい生活様式編 Part.2～

#### ★昼休みの注意点 (New!)

- ・昼食をとるときは、友達と向かい合わせになって食べない
- ・机を動かして向かい合わせにならない
- ・机を動かすことは禁止です。
- ・食事の前は必ず手洗いをする。



※ご飯を食べる時はマスクを外すため、一番無防備になります。

#### これまでのおさらい

##### ①手洗い・うがいの徹底

- ・ハンカチを忘れないように!!!

##### ②マスクの着用

- ・滝坂や体育など熱中症の危険が高い時は外してOKです。

##### ③登校前の体温測定

- ・毎日の検温を忘れない!
- ・健康管理カードの持参も忘れない!

##### ④換気の徹底

- ・換気は常時2か所以上
- ・換気のために開けた窓やドアを勝手に閉めない

##### ⑤水分補給を定期的に

- ・熱中症予防のために定期的に。

##### ⑥掃除のときの注意点

- ・教室掃除は、机を移動させずに行う。
- ・掃除が終わったら手洗いうがい。

##### ⑦用具の共有はなるべく避ける

- ・筆記用具や教科書などの貸し借りをしない
- ・他の人の机やロッカーは触らない
- ・消毒は、複数の人が共有しなければならない物、触らなければならない物に対して実施します。

##### ⑧登下校中の注意点

- ・公共交通機関（電車やバス等）では、会話なるべく控える。
- ・ソーシャルディスタンスを徹底

##### ⑨その他

- ・友達や先生と会話をするときは、可能な限り真正面を避ける。

## 熱中症に要注意!!!

### 熱中症になりやすいのはどんなとき?

#### 注意が必要な環境の条件

- 気温や湿度が高いとき  
発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。
- 急に暑くなったとき  
体が暑さに慣れていないときは要注意!
- 風がないとき  
汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいので、体温調整がうまくできません。



#### 注意が必要な身体条件

- 寝不足のとき  
前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。
- 朝食を食べていないとき  
朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。また、朝食を抜くと熱中症予防のために必要な塩分量を補うことができません。
- 下痢や発熱など体調不良のとき  
下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりするとさらに体温が上がってしまいます。

### 熱中症を防ぐためには?

## 上手に水分補給

ポイント  
は?

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちよつとずつ しまめ

水分補給が大切!

普段の水分補給は水やお茶で。スポーツのときはスポーツドリンクや経口補水液がおすすめ♪

熱中症かな?と思ったときは経口補水液を飲むことをおすすめします!熱中症が怖い理由の一つに「後遺症」があります。経口補水液は後遺症の予防にもなります。

