



じめじめと蒸し暑さを感じる梅雨の時期となりました。気温の変化で、体調を崩しやすい時期になりますので、衣服の調整や規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 感染症対策を引き続きお願いいたします

- ①登校前の家庭での検温・健康観察の実施（必ず家庭で検温をしてから登校してください）
- ②マスクの着用・咳エチケットの励行（野外活動時、十分な距離2m程度がとれるならばマスクは不要です）
- ③液体石鹸、アルコール消毒液での手洗いの励行
- ④教室の消毒・換気

### 〇昼食時のお願い

- ・「机をくっつける」「一つの机を囲んで食べる」等の食事は密集・密接になりますので、向かい合わせで食べないようにしましょう
- ・昼食前には手洗いを丁寧に行いましょう
- ・食事をしながらの会話は控え、15分以上の会話では必ずマスクをつけるようにしましょう。
- ・換気をしましょう



→食事中は**濃厚接触**とならないように、特に気をつける必要があります

### 〇濃厚接触とは

予防策（マスク等）をせずに直接手で触れる、又は対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1メートル程度以内）で15分以上の会話をする等の接触があれば濃厚接触と考えられます。

## かん せん しょう よ ぼう 感染症予防は みんなで洗おう 正しく洗おう

<p>1 流水でよく手をぬらして石けんをつけよう</p>	<p>2 手のひらをよくこすろう</p>	<p>3 手の甲をのぼすようにこすろう</p>	<p>4 指先、つめの間を念入りにこすろう</p>
<p>5 指の間をもみもみして洗おう</p>	<p>6 親指と手のひらをねじるように洗おう</p>	<p>7 手首も忘れずに洗おう</p>	<p>8 しっかり流そう</p> <p>せいのつなハンカチやペーパータオルでふいてよくかわかします</p>

とくに洗ってほしいのは



食事の前



トイレの後

洗いのこしの多いところを意識して洗おう



手の甲



手のひら

洗いのこしが多いよ  
洗いのこしがやや多いよ

# 熱中症に注意！



すでに30度以上の真夏日が増えています。体力が落ちている人や生活リズムが整っていない人が多く、熱中症になりやすいため、いつも以上に気をつける必要があります。

## 熱中症の症状

- ・体が熱い、赤い、皮膚が乾いている
- ・頭痛、吐き気、ぐったりする
- ・めまい、立ちくらみ
- ・意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい、歩けないなど）

## ☆予防のポイント☆

### ①暑さを避けましょう

- ・感染症予防のために、窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう
- ・涼しい服装にしましょう

### ②適宜、マスクを外しましょう

- ・屋外で十分な距離（2m程度）をとれる場合は、適宜マスクを外しましょう
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩しましょう

### ③こまめに水分補給しましょう

- ・マスクをしている時は、のどが渇きにくいので、こまめに水分補給をしましょう
- ・大量に汗をかいた時には、塩分も大切になります

### ④日頃の健康管理・暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をしましょう
- ・体調が悪いと感じた時は、無理をせず、自宅で休みましょう

**「暑さ指数（WBGT）」を測定して、運動時の熱中症の危険度を生徒昇降口に掲示しています（運動や部活動の参考にしてください）。**

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒（激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高い。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。
28～31℃	25～28℃	警戒（積極的に休憩）	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。
24～28℃	21～25℃	注意（積極的に水分補給）	熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。