



すこやか

梅雨入りして、雨の続く季節になりました。「新しい生活様式」を取り入れながら学校再開をして2週間が過ぎました。いろいろな面でもがまんが必要ですが、感染防止のため、今後も御理解と御協力をお願いします。



新型コロナウイルス感染症対策 学校からのお願い

北九州市では小学校や中学校での集団感染がありました。生徒たちは、37℃程度の微熱や無症状だったため、登校して複数の子供たちが感染したようです。

現在、磐田市では感染者は発表されていませんが、継続して感染対策を行っていく必要があります。**確認!**に示した症状がある場合は、登校をひかえて自宅で安静にしてください。また、念のため、症状が消失した翌日まで、自宅で安静にして様子を見るようお願いします。

よろしく
お願いします



確認!

- 1 朝、登校前に体温が37℃以上ある。
- 2 かぜ症状（せき・のどの痛み・鼻水・頭痛・だるいなど）がある。
- 3 同居の家族に、発熱・かぜ症状がある。
この場合、生徒本人が無症状でも登校はひかえください。
- 4 その他、心配な症状（においや味がわからない・胃腸症状など）がある場合

欠席が続く場合には、養護教諭から症状や受診の有無、家族の様子など確認の連絡をさせていただきます。なお、症状が長引いたり、家族内で同じ症状があったりする場合は、すみやかに医療機関や相談センター（Tel050-5371-0561）に連絡してください。

「感染の疑いがあったり、心配な症状が長引いたりしている場合」には、学校長の指示により、養護教諭から「出席停止」の連絡をします。

「心とからだの健康調査」から

クラスで仲良くできる人がいるか心配

緊張したり不安な気持ちになったりして、おなかと頭が痛くなる

勉強においていけるか不安

いろんな行事がなくなってさみしい

長い休業が明け学校が再開しました。楽しみにしていた生徒、心配や不安を感じている生徒などいろいろです。御家庭で気になることがあれば、遠慮なく学級担任や養護教諭まで御連絡ください。また、スクールカウンセラーが毎週木曜日に来校しています。希望がある場合も、学級担任あるいは養護教諭まで御連絡ください。（電話 32-4637）

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

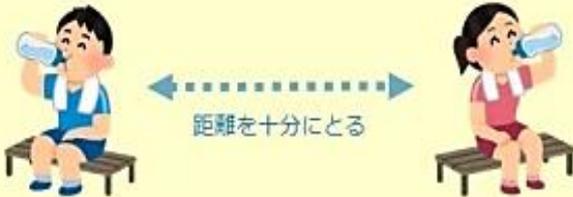
環境省が新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いに加え、「3密（密集・密着・密閉）」を避ける中で、熱中症予防行動のポイントを示しています。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓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
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 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
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

熱中症予防のために

○十分に水分補給できるように水筒を持たせてください。

○からだを冷やすもの（保冷剤・ネッククーラーなど）を持たせてください。

○汗拭きタオル（手拭きタオルなどとは別に）を持たせてください。

○睡眠時間・食事など家庭での生活リズムに気をつけてください。

