



梅雨入りをしてからジメジメとした気候が続いていますが、雨に濡れるあじさいがきれいだったり、雨上がりには木々の緑が一層鮮やかになったり、水たまりにうつる青空がきれいだったり、この季節ならではの楽しみを見つけると、少しは気分が晴れそうですね。また、この時期には健康管理をしっかり行ってください。

『新しい生活様式』 新型コロナウイルス感染症の予防・対策

体温の測定  <p>毎朝、体温を測定し、自分の健康状態を確認しましょう。体調がよくない場合は無理をせず、自宅で休養して様子を見てください。その時は、学校への連絡も忘れずにしてください。</p>	健康チェックカードの記入 <p>体温等を健康チェックカードに記入をして（保護者の確認を忘れずに！）学校へ持ってきてください。昇降口で健康チェックカードの確認を受け、手指消毒をしてから教室に入ります。</p>	マスクの着用  <p>マスクには、咳やくしゃみなどの飛散を防ぐ効果があり、手指を口や鼻に触れるのを防ぐことから、感染拡大を防止する効果があります。学校内では必ずマスクを着用してください。</p>
手洗いの徹底  <ol style="list-style-type: none"> ①外から教室に入るとき ②トイレの後 ③共有のものを触ったとき ④昼食の前 ⑤咳やくしゃみ、鼻をかんだとき ⑥掃除の後 	<p>知らないうちに、拡めちゃうから。</p>  <p>STOP! 感染拡大 — COVID-19 —</p> <p>厚生労働省HPより</p>	タオル・ハンカチの携帯 <p>手洗いの後や汗をかいた後にはタオルやハンカチでしっかりと拭いてください。また、人のものを借りるのは止めて、自分の物を持って来てください。</p> 
換気 <p>換気のため、部屋の窓はエアコンが入っても開けてあります。また、休み時間には窓を全開にして積極的に換気を行ってください。</p> 	こまめな水分の補給を <p>熱中症予防のためにも、こまめな水分の補給を行ってください。これからは、冷水器の水は直接飲まずに、水筒やペットボトルに入れてから飲むようにしてください。</p> 	ソーシャル  <p>離れて!</p> ディスタンス

しょねつじゅんか

暑熱順化を意識して生活しましょう!

暑さに対する抵抗力をつけることを『暑熱順化』といいます。暑さに慣れると身体は汗をかきやすくなり、汗をかくことで体温調節がスムーズに行えるようになります。

本来なら4月、5月に外出することで、暑さに慣れやすい身体になっていきますが、今年は新型コロナウイルス感染症対策として行われた外出自粛のため、それができていない可能性が高く、熱中症の発症が例年より高まるかもしれないと言われています。

今からでも、少し汗ばむ程度の運動から始め、だんだんと運動量を増やし、暑さに身体を慣れさせていきましょう。また、マスクを付けることで熱がこもりやすく、のどの渴きを感じにくいため、熱中症になりやすくなっています。いつもよりこまめな水分補給を心掛けてください。



6月15日からは、通常授業が開始され学校で昼食をとることになります。新型コロナウイルス感染症対策として、昼食の前後には、石けん液での手洗いを行ってください。トイレの水道の他に、生物室も開放されますし、外にも水道があります。また、学校薬剤師の丹羽先生が、『手が洗えない状況の時は、おしぼりや濡れタオルを持参して上手に利用するといいですよ』と教えてくださったので、実践してみてくださいね。