



## 熱中症は、「防ごう」ではなく、「防ぐ」ものです

5月末から既に日田は30℃越えの真夏日が続き、6月10日には35℃の猛暑日となり、翌日に梅雨入りしました。熱中症は、気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。特に、ふだんから運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。朝食を必ず摂取して登校し、休み時間に細目な水分補給をしましょう。



文部科学省は2020年6月16日、学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」のマスクの着用について、以下のように改訂しました。

- ① 基本的には常時マスク着用することが望ましい（近距离の会話や発声時に飛沫を飛ばさない為）
- ② 十分な身体的距離が確保できる場合は、マスク着用は必要ない。
- ③ 熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、外してよい。（自分で息苦しいと感じた時などには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど自分の判断で危険回避しても良い。）

## マスクを外してよい場合と注意事項



### 登下校時

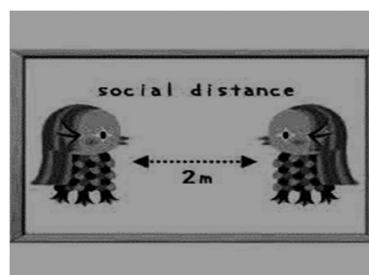
一人での登下校、自転車・バイク通学生は、人と十分な距離を確保できる場合。（夏期は熱中症リスクが高い為）バス・JR利用生徒は、熱中症をおこしやすい時は上記③の対応をしてください。



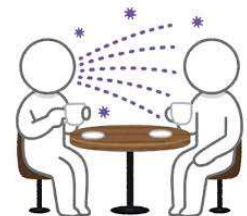
登校したら、昇降口が各教室前に設置しているアルコール手指消毒液で手を消毒してから教室に入るようにしましょう。

### 休み時間

現在はレベル1地域なので、会話の際は一定距離(最低1m)を保ち、お互いの身体が接触するような遊びはしない。屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、外してよい。



### 昼食時



対面では食べない。マスクを外す時にはゴム紐を持って外し、マスクケース、チャック式ビニール袋、紙を二つ折りにしてマスクを挟むなどして、机に直接置いたりすることを避ける。

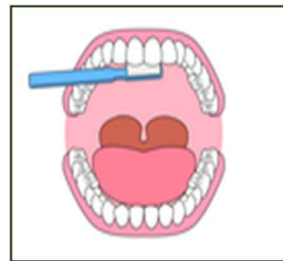
手洗いしていますか？



グラウンドで体育をした後、保健室前から「手を洗ってね」と声をかけると、「はーい」という気持ちのよい返事が返ってきます。私が声かけせずとも、「密」を避けつつ、トイレの後、昼食前、掃除の後も手洗いを必ずしてくれていると信じています。もちろん、部活動前後も、帰宅後も。

施設面で手洗い場の数が十分ではないことは確かです。しかし、このまま「あたりまえ」に日常生活・学校生活を過ごしていけるように、一人一人ができる感染症予防・・・手洗いを怠らず実践していきましょう。

## 6月4日は、むし歯予防デーでした。



今年度の歯科検診は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、学校歯科医の先生にご相談した結果、1学期には実施しないことになり、皆さんの口腔状態を診ていただけておらず、歯科受診のお勧めを渡すことができません。

「幸福は口福から」です。「健康は健口から」とも言います。お腹の中は覗けませんが、口の中は自分でいつも見ることができます。舌でも健康状態がわかります。歯磨きをするとき、丁寧に磨くことと同時に最後に口の中をチェックしてみてください。

お腹の調子がよくない、頭痛がする、肩こりがある・・・もしかして、あなたの歯と口の中に原因があるかもしれませんよ。

「冷たいものを食べたら歯がしみる」とか、「歯茎が腫れてたり、出血がある」とか、「マスクをしていると、特に口臭が気になる」などの症状があれば、それはあなたのカラダからの良くないサインです。時間を作って歯科医を受診してください。

## 食中毒に気をつけましょう



お弁当箱には、保冷剤を入れましょう。水分少な目、しっかりと加熱したおかずを入れ、殺菌作用や熱中症予防にも効果がある「梅干し」を入れることもおススメします。

### 保健室より

- 桜の花が満開の頃、保健室でさみしく皆さんのことを思い浮かべて眺めていました。
- 今、保健室前付近に咲いている紫陽花を「きれいだね」と来室した人やすれ違った人と言える日々幸せを感じています。
- これから先も、免疫力Up生活を心がけ、「新しい生活様式」を頭に入れ、健康第一で生活していきましょう。
- 何か心配なことや体調が悪いと感じた時には早めに来室するようにしてください。
- 体調管理に気をつけてベストな状態で来週からの期末考査に臨んでくださいね。