

感染症対策、熱中症予防のための行動、継続していきましょう！

油断大敵

マスクの着用

- ・マスクを外したまま、友達と談笑したり、大声を出したりしていませんか？
- ・熱中症予防のため、息苦しい時などは外して休憩を（人と離れて外す、外したら無言など、工夫しましょう）



朝食抜きは、朝から脱水状態。熱中症予備軍です人は寝ているときにも汗などで水分を失っています。食事の量にもよりますが、朝食で約500mlの水分を摂取できます。パンよりもご飯の方が水分も多いのでお勧め。塩分をとるために、梅干しおにぎり、お味噌汁などはいかがですか。水筒など持参し、休み時間ごとに、水分をこまめに摂取しましょう。



検温朝や部活前の検温・記録・健康観察は必ず！
体調不良時は無理しない

あなたの行動が
感染症と熱中症から身を守ります

睡眠不足は、不調の元

最低6時間は寝てください。睡眠不足は、あらゆる不調を招きます。そんなこと言たって～と声が聞こえてきそうですが、ここは譲れません。睡眠時間を削ることのないように。

あなたは1日に何回、手を洗っていますか？

登校後、食事の前後、トイレの後、清掃後、多くの人が触れたと思われる場所や物を触った時、帰宅後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ時、病気の人のケアをした時など、感染症予防のために手を洗うタイミングは数多くあります。WHOによると、新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存するなどとしています。接触感染を防ぐためにも手洗いは重要。石けんを使って手を洗いましょう。

※石けんの在庫は十分あります！補充は、保健室に容器ごと持ってきてください。



水泳の授業が始まりました！体調管理をしっかりと行いましょう

安全に水泳の授業に参加できるよう、登校前やプールに入る前は、健康観察を行い自分自身の体調を把握してください。水の中でも熱中症は起こりますし、体調が悪いと思わぬ事故やけがにつながります。無理はしないように。また、準備体操を念入りに行いましょう。感染症対策として、不必要な会話や発声をしない、私物の貸し借りは禁止、1～2mの間隔を保つといったことを守ってください。



泳ぐときのチェックリスト

- 発熱はないですか？
- 腹痛、下痢はありませんか？
- 睡眠不足ではないですか？
- 朝食や昼食は食べましたか？
- 爪は短く切っていますか？
- 目、鼻、のど、耳に異常はないですか？
- 滲出液がでているような傷はありませんか？
- 気になる体調不良はありませんか？