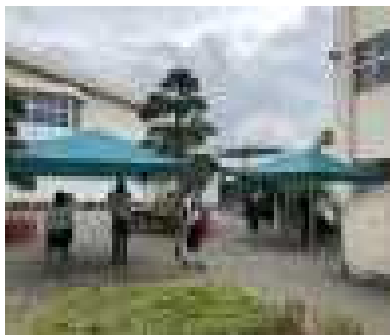


新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について

6月より学校が再開されて1週間が過ぎました。登校前や登校時の検温及び健康観察、手洗いやマスクの着用など感染症対策を行っていただき、本当にありがとうございます。
 新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症であっても、周囲の人に感染を広げる例があります。感染を防ぐだけでなく、周囲に感染を拡大させないような生活を心がけ、一刻も早く事態が終息に向かっていくように行動しましょう。



登校時 非接触型体温計による体温測定

6月第2週は、
 出席番号②～最終番号 8:00～8:20
 // ①～⑳ 8:20～8:40

なるべくこちらの時間に登校するようにお願いします！
 (検温時に密の状態を避けるため)

◎再検査で37.0℃以上の生徒は自宅休養をお願いします。
 平熱や気象条件も考慮し、県のガイドラインに沿って対応しています。



感染症予防対策を強化しましょう！！

<p>石けんで 丁寧に手を洗う (30秒程度洗う)</p>	<p>マスクを着用 咳エチケット を守る</p>	<p>3密(密集・密接・ 密閉)を避ける</p>	<p>トイレ(洋式)で 水を流すときは、 必ず蓋を開けて ください</p>
<p>休み時間ごとに 手洗いを行う</p> 	<p>飛沫を飛ばさない</p> 	<p>こまめに換気</p> 	<p>トイレの蓋を 開けっぱなし で流さない！</p> 

(ドアノブ・手すり・スイッチ・蛇口・トイレ等は教職員が定期的に消毒しています。)

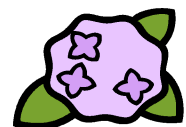
学校薬剤師 伊藤 直喜先生より

- ◎石けんを使用した丁寧な手洗いが最も重要です。
- ◎手洗いの時に、顔を洗うのも大変有効です。
- ◎どこでウイルスが付くかわからないので、顔に触れないことが大切です。
- ◎石けん使用の手洗いについては、ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2回繰り返すと約1,000,000個のウイルスが約数個になることがわかっています。



<学校医の先生方を紹介します>

(内科) 定方 宏人 先生 (歯科) 長島 明 先生
 (耳鼻科) 町井 一史 先生 (眼科) 得居 賢二 先生
 (薬剤師) 伊藤 直喜 先生





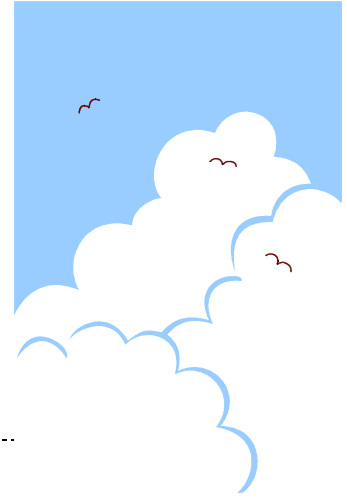
熱中症対策について

～気温や湿度が高い日は特に注意が必要です～



◎熱中症予防のポイント

- ①生活のリズムを崩さないように気をつけること
(睡眠不足や体調不良も要因となる)
- ②戸外では直射日光を防ぐように工夫すること
(帽子などをかぶる)
- ③吸水性や通気性のよい衣服を選ぶこと
- ④こまめに水分補給をすること
(運動前の水分補給を含めたこまめな水分補給が大切)
- ⑤暑いときの無理な運動は避けること



意識低下があるときは、救急車を要請するとともに
すぐに体を冷やす

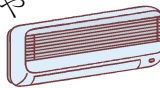


「新しい生活様式」における熱中症予防

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。（令和2年5月 環境省 厚生労働省より引用）

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・急に暑くなった日は注意



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
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



適宜マスクをはずしましょう

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で十分な距離（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とった上で、適宜マスクをはずして休憩を



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宜運動を
- ・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分程度運動しましょう



こまめに水分補給を

- ・のどが乾く前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

