

ほけんだより6月

2020. 6
敷島中学校保健室

学校が再開して約一ヶ月、頭痛や腹痛、具合の悪い人が多い日々でした。学校生活に慣れるのに疲れが出ているのだと思います。それに加え、夏のように暑い日が続いたと思えば、また寒い日になったり気温の変化が大きい梅雨になりました。体調管理にいつもより気を付けましょう。朝の検温も引き続きお願いします。

コロナに 負けない!

守らなければならないこと・・・

令和2年5月4日の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」が示されました。今後は、一人ひとりが感染防止の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）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

先生方の指導の基、いろいろな決まりがある中で、皆さんは「新しい生活様式を」よく守って実践していると思います。ただ一つ心配なのが、友だちとの距離が近いことです。頭では分かっているのですが、つい気を抜いて密着してしまいます。是非「3密」の言葉を意識してください。



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

「ムンムン」

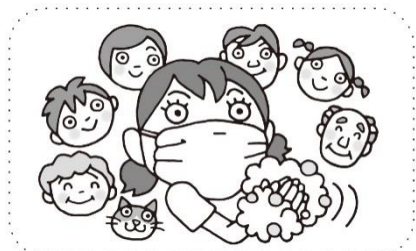
しめぎったへや・たてもの

「ギュウギュウ」

ひと
人がたくさんいる場所

「ガヤガヤ」

ひと
ちが
人と近づいて話をする



熱中症に気を付けよう! ・ ・ 運動中のマスクは? ・ ・

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

○ 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

厚生労働省熱中症予防行動についてより抜粋



暑い中で運動をするときや、自転車で登校中「暑くても我慢してマスクをはずさない」なんて考えてはいけません。マスクも大事ですが、熱中症も命に関わる危険があるので熱中症対策を優先してください。

マスクや、先生方がつけているフェイスシールドは、あくまで自分の飛沫（つば）が外に飛ぶのを防ぐための対策です。運動中に十分な距離がとれる場合はマスクは必要ありません。