



今月の花「ヤマトナデシコ」
花言葉「すてきな予感」

● だんだんと いつもの学校に ●

全員登校がはじまって、3週間ばかり。音楽の歌声が聞こえたり、運動場で遊んでいる姿が増えたり、少しずつもとの学校に戻りつつあるようです。みなさんの生活リズムはどうでしょうか。今年の1学期は、まだまだ長い！体調をととのえておいてくださいね。

コロナ時代の 熱中症予防 の おはなし

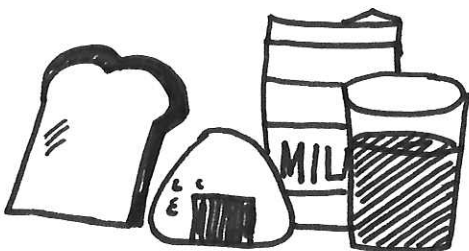


熱中症の増える季節になりました。

今年はとくに、長い休業期間で体力が低下している人も多く、熱中症の危険度が高いといわれています。「コロナウィルス」と「熱中症」この両方を予防する健康習慣をいまから身につけておこう。

「睡眠」 夜、よく寝ること。

睡眠不足は、体力をうばい、感染症にも熱中症にもかかりやすくなります。
夜は11時までに寝よう。



「食事」 水分と糖分をしっかりとる。

朝ごはんを食べてくること。ごはんやパンなどの炭水化物でエネルギーをたくわえ、水分を取って登校しよう。
時間がない、食欲がないという人は「ジュースをコップ1杯」から始めるべし。

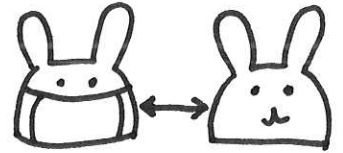
「体力」 軽い運動からじょじょに。

体育の授業や部活動で、少しずつ体力をふやそう。いきなりがんばりすぎると、熱中症やケガにもつながるので、あせらず・サボらず、自分の体調に合った運動を。



重要!!

次は、熱中症とマスクのおはなし



「マスク」 外しても良い場合のめやす

いま、学校では登下校もふくめて「マスクを必ず着けておく」ことにしていますが、マスクの着用によって熱中症の危険度が高まります。コロナウィルスにも注意しなければなりませんが、熱中症も命をうばったり健康を害したりするたいへんな病気です。みなさんが健康安全に学校生活を送るため、「暑い時期のマスクのきまり」をお知らせします。

登下校 「○」

他の人と距離がとれていれば、マスクを外して登下校してもかまいません。ただし

●正門で健康チェックを受けるときはマスクをつけること

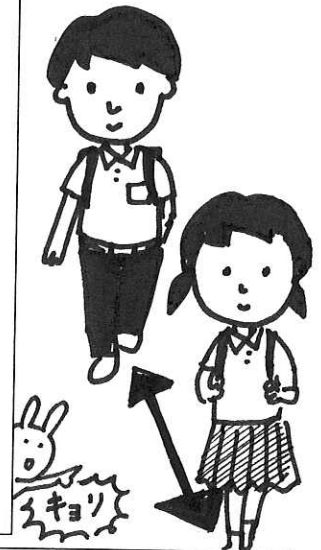
●友達と来るときは横並びで

●人が混雑していないとき

●鼻水や咳の症状がないとき です。

大きな声でしゃべりながら、肩を組んだり、かたまって「だんご」になって登下校しないこと。マスクをしていてもダメです。

社会のマナーでもありますね。



授業中（教室の中）や体育館 「△」

空調がきいた室内は、マスク着用がキホンです。暑くて息苦しい、しんどい、と感じるときは、短時間であれば外してもかまいません。ただし

●前を向いて、立ち歩かない授業や取り組みのとき

●声を出さないとき

●鼻水や咳の症状がないとき です。

質問したり音読したり答えたりするときは、マスクを着けます。静かにノートをとるとき、自習やテストのとき、静かにお話を聞く集会のとき、・・・は、外すことができますね。



屋外、運動場での活動 「○」

運動するときはマスクを外します。体育館でも同じです。集会では、1メートル以上の間隔をあけて並び、マスクを外してもかまいません。熱中症予防を中心にみると、暑い日の屋外ではマスクを外すほうがよいです。ただし

●鼻水や咳の症状がないとき

●顔をつきあわせて大きな声でしゃべらないとき です。

休み時間に「おにごっこ」などで友達と顔をくっつけてさけんだり笑ったりすること・・・楽しいけれど、ひかえましょう。

