

今年の夏は急な大雨や雷など天気の移り変わりが激しい日が多かったですね。新型コロナウイルスの感染拡大もあいまって、おうち時間の多い夏休みだったと思います。勉強や部活を頑張ったり、新しいことに挑戦したり有意義な夏休みを過ごせましたか？楽しかった夏休みが終わり、少しさみしい気持ちの人もあるかもしれませんが新学期が始まってはやくも 1 週間が経ちました。生活リズムを整え気持ちを切り替えていきましょう。



まだまだ

## 熱中症に要注意！

照りつけるような暑さは和らいできたものの、まだまだ熱中症対策は重要です。特に今年は降水量が多く、じっとりとした息苦しい日々が続いています。さらに最近はマスクをつけていることで体内に熱がこもりやすく熱中症のリスクも高いです。感染症予防のためにマスクを着用するのも大切ですが、息苦しいと感じるときは人との距離を十分とって（2メートル以上）マスクを外して休むことも大切です。またマスクを着けているとどのどの渴きに気づきにくいため水分補給も忘れずにするようにしましょうね。

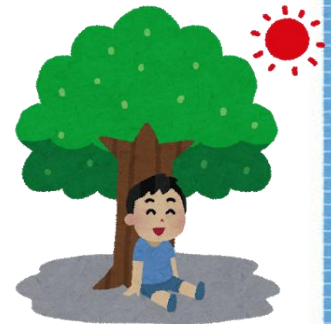
## 熱中症に気を付けよう



こまめな水分補給



マスクを外して休憩



運動中は適度に休む

## 9 月 1 日は防災の日

豪雨や台風、地震など災害はいつ起こるか分かりません。この機会に非常用持出袋や避難場所について確認しましょう。防災バッグの点検や、最寄りの避難場所や避難ルートなど、あらかじめ家族と話し合っておくことが大切です。



感染拡大が止まらない

変異種

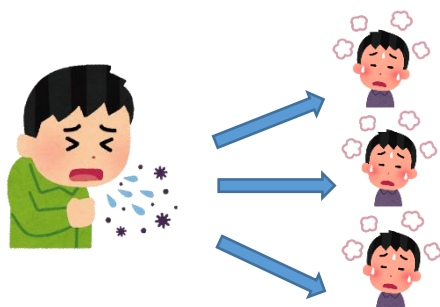
デルタ株

って？

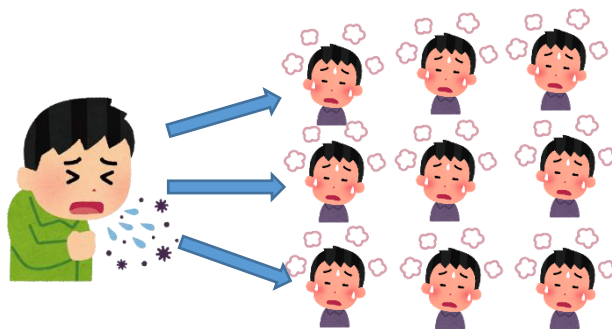
ウイルスは人から人へと感染する中で少しずつ変化をとげていることを知っていますか？新型コロナウイルスでも変異種「デルタ株」による感染が拡大しています。手洗い、アルコール消毒、マスクの着用は今では「当たり前」になっていますが、もう一度感染予防のために何が必要かを考え感染症予防のための知識を正しく理解することが重要です。

### 強力な感染力！今までのウイルス株とデルタ株の違い

以前までは、陽性者ひとりにつき  
約1.4～3.5倍の感染力だった。



デルタ株では約5～9倍の確率で  
感染するようになった。



さらに…

(従来型) マスクなしで45分間  
会話する。



(デルタ株) マスクなしで20分間  
会話する。



感染リスクが同じ

(デルタ株は短時間でも感染する)

厚生労働省HPより一部抜粋

以前よりもさらに強力な感染力をもつデルタ株の流行が拡大している今、基本的な感染予防対策に加え「ウイルスと向き合っていく」という意識が重要です。みんなが安全に生活していくためにはひとりひとりの行動を見つめていかなければなりません。「少しくらいなら大丈夫」などと軽くとらえず、ウイルスにかからない・広めないという強い意識をもって行動するよう心がけましょう。

体調不良の時は免疫力が低下しているのでより感染リスクが高いです。  
気分が悪いときは無理をせず、登校を控えるようにしましょう。