

ほけんだよ!



2020年6月15日(月) 苦楽園中学校 保健室より

◎新しい生活様式

分散登校の慣れない2週間が終わり、ようやく学級そろっての学校生活を再開しました。これまでの2週間はクラスに半数しかいない、授業時間も短いなど変則的な生活でしたが、今後の学校生活も今までとは全く違う形で進んでいきます。友達と近距離で話したり、楽しくおしゃべりしながら給食を食べられるようになるにはまだまだ時間がかかります。慣れないところもたくさんあると思いますが、今は自分のため、周りの大切な人を守るために、もうしばらく各自できることを実践していきましょう。

◎熱中症について

6月に入り、登校時・下校時ともに気温が高く蒸し暑い日が続いています。学校が再開されて2週間の間にも、登校中に熱中症のような症状で体調を崩す人が見られました。これからどんどん暑くなっていくことが予想されます。以下の注意点を必ず守り、各自で熱中症対策をしましょう。

- ① 毎日、十分な睡眠をとる。(睡眠不足でしんどくなる人が多いです…)
- ② 朝ご飯はきちんと食べてくる。(エネルギー不足でへロへロになりがち…)
- ③ **水分は余分に持ってくる。**(登校中に水筒が空っぽになってしまわないように!)
※まだ冷水機は使用できません。少なくとも1リットル以上の水分を持ってきましたよう。
- ④ **登下校中、暑いときやしんどいときはマスクを外す。**(呼吸が余計に苦しくなります。)
※その際、友達と1メートル以上距離をあけて歩く、向かい合ってしゃべらない、など感染予防の工夫をすること。
- ⑤ 朝の体調がよくないときは、無理をせずおうちで様子を見る。
- ⑥ 登下校途中でどうしてもしんどくなったら、日かげなどの涼しい場所で休む。
- ⑦ 手洗いはもちろんですが、汗も拭けるように**タオルを毎日必ず持ってくる。**



◎今まで以上に手洗い

朝登校したら手洗い、トイレの後の手洗い…これくらいはもう、みなさんは徹底できていると思います。しかし、これから学校生活の範囲が広がっていくとなると、その分感染対策もしっかりしなければなりません。物の共有はできるだけ避けませんが、学校で使用する物すべてが一人1つずつあるわけではありません。共有物を触る前には持ってきている布でから拭きをするのと、使用前&使用後の手洗いが大切です。そして明日から(1年生は明後日から)給食が始まります。**特に給食前後の手洗いは、必ず全員が確実に、そして丁寧に!!**

手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食(昼食)の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき

