



保健目標：梅雨時の衛生に気を付けよう・う歯の予防と早期治療に努めよう
安全目標：けがを防ごう

通常の学校生活のスタートです！～新しい生活様式とともに～

誰もが経験したことのない、新型コロナウイルス感染症拡大防止措置による、長期に渡る学校の休業…緊急事態宣言解除と、茨城県コロナnext（コロナ対策ステージ）により、8日から通常の学校生活が再開しました。今後は、「新しい生活様式」とともに、感染症対策を十分に行いながらの学校生活となります。今までと違い、違和感があるかもしれませんが、全て皆さんと皆さんの家族・大切な人を守る為の事です。心を一つに、取り組んでいきましょう。

★おうちの方にご協力願います★

- ①健康観察カードで、お子様の体温と体調を管理していきます。毎朝記入し、提出してください。
- ②ハンカチ・タオル等は個人で持参します。（共用しない）
- ③マスクの着用（不織布・布どちらでも可）をお願いします。また、マスクは学校で捨てず、使えなくなったマスクは自宅で処分してください。
- ④給食後の歯磨きは、引き続き行いますが、感染症予防対策の為に、うがいの際は個人持ちのコップを使用します。ない場合は準備をお願いします。
- ⑤学校生活において、発熱や息苦しさ、強いだるさ等の症状がみられる時は、連絡しますので、自宅で休養させてください。



★学校ではこのように取り組めます★

- ・登校時・授業間・部活動前の健康観察をしっかり行います。
- ・朝、自宅で検温できなかった場合は、保健室で検温し、平熱ならば通常の学校生活を行います。
- ・毎日、校舎内の消毒を行います。
- ・授業や部活動で共用で使うものはその都度消毒します。
- ・こまめな手洗いを呼びかけ、教室には手指消毒剤を配備します。
- ・給食配膳時には、ビニル手袋を使用します。座席はグループではなく前向きで食べます。

★今年は例年よりも熱中症が心配されます★

①家の中で過ごすことが多かったため、体が暑さに慣れていない ②マスクをしていることで、口腔内の湿度が保たれているので、水分不足を感じづらくなる 以上の2点から、今年は例年よりも熱中症が心配されます。意識して水分補給と、調子が悪いな…と思ったら無理をせず、先生に伝えてください！

知っていますか？「暑熱順化」

●暑熱順化とは●
夏の暑さに体が慣れる状態です。順化する時、
- 熱中症になりにくい
- 汗を出す機能が高まり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる
など、夏を健康で快適にすごせます。

●暑熱順化するためには●
- 涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
- 暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす
- 冷房STOP
- シワワーではなく、お風呂に入って汗をかく

あついよ〜
えんじい
pipipi!

♡「心」も大切に…♡

新型コロナウイルス感染症拡大防止措置によって、みなさんは知らずのうちに色々なストレスを受けています。毎日のように報道されるコロナウイルス関連のニュース、会いたい人に会えない、部活や勉強が十分にできない…当たり前のことが当たり前でなくなっています。しかし、一番幸せなのはみなさんが元気で生きていること。私たちにはきっと明るい未来が待っています。前を向いていくために、辛いことは辛い！苦しい！と、たくさん吐き出してくださいね！保健室はいつでも、みなさんの心と体をサポートしていきます！