



# 学校の窓から

令和2年6月16日号

## 感染防止＋熱中症予防

休み時間の外遊びから戻ってくる子どもたちは、顔が紅潮し、小鼻に汗の粒をのせ、髪の毛に汗がにじんでいます。これが子どもの元気な姿であり、免疫力を高めることになると思います。

しかし、これからは気温が高くなっていく時期です。感染防止と熱中症予防を両立させていくことが必要になってきます。テレビや新聞では、各地のいろいろな方策が紹介されていますが、本校としては次の方法を子どもに指導していきますので、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

### <マスクの着脱等について>

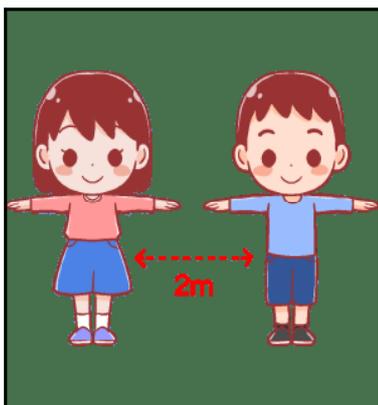
マスクを着用することは感染防止に一定の効果がありますが、気温が高くなると次のことから熱中症等のリスクが高まります。

- 口の周りが高温になり、その空気を吸い込むことになるので、体温調整がうまくいなくなる。
- 口をふさいでいる上に、呼吸によって湿った空気を取り込むので、喉の渇きを感じにくくなり、水分をとる機会が少なくなる。
- マスクを着用した状態で運動を続けると、体に必要な酸素を十分に取り入れることができず、酸欠状態になることもある。



### (1) 登下校では

- ① 気温上昇に伴って熱中症のリスクが高まるので、マスクをはずしてもよい。
- ② その際は、周りの人と距離（2mが目安）をとる。（近くで友達と話さない）
- ③ マスクをしたい人は着用してもよい。その際は、こまめに水分をとるように心がける。



### (2) 体育の授業では

- ① 熱中症や酸欠のリスクを考慮し、マスクを外して活動してもよい。その場合は、周りの人との距離を2m以上とる。
- ② 持久走などで同じ方向に動く場合は、さらに距離をとる。
- ③ 見学者が複数いる場合は、マスクを着用した上で周りの人との距離を1～2mとる。

### (3) 外遊びでは

- ① 熱中症のリスクを考慮し、マスクを外して遊んでもよい。その場合は、周りの人との距離を2m以上とる。
- ② 昇降口では、取り替えた上履きを手に持ち、空いている所に移動してから履く。
- ③ 室内に戻ったら手洗いとうがいをする。特に、ボールや遊具を使用した時は必ず手を洗う。

### (4) マスクを外した時のために

- ① マスクを外している時に床に落ちたり、他の人が触ったりすることを防ぐために、マスクを入れるビニル袋を用意しておく。その際は、マスクを二つに折り、内側がナイロンに触れないようにして入れる。
- ② 活動中に外す場合は、ポケットにしっかり入れて落ちないようにする。
- ③ マスクには名前を書いておく。

