

# 熱中症予防に「傘」を使います。

6月9日(火)、10日(水)と酷暑が続いています。

今日の下校時、暑さから身を守るため、傘をさして下校するよう指導しました。

日傘としての使用です。

今朝のニュースでも、日傘をさして下校させている学校の様子が放映されていました。

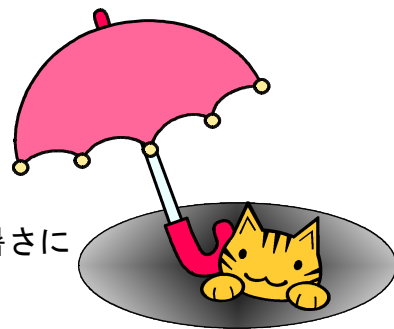
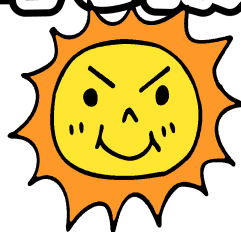
今年度は、夏休みの短縮に伴い、8月上旬まで酷暑の中登下校するようになります。

学校では、今から以下のことについて指導を重ね、本格的な暑さに備え、子どもたちの体を慣らしていきたいと考えています。

- 下校前(登校前)にはたっぷりと水分を補給する。
- 水筒に水を満タンにして登下校する。
- 日傘、帽子等で直射日光をさえぎる。
- 気分が悪くなったら、110番の家やお店に助けを求める。

ご家庭でも繰り返しお話してください。

傘をさして歩くと、周囲と近づきすぎず、距離がとれるよさもあります。



なお、文部科学省から以下のような内容の通知が届いています。

登下校時の気温上昇に伴い、熱中症リスクが高まることから、屋外においては、人と十分な距離(2m以上)を確保した上で、マスクを外すよう指導をお願いします。なお、マスク着用を希望する児童生徒においては、その限りではありませんが、その際にはこまめな水分補給を促し、登下校中の熱中症への配慮をお願いします。

学校としても、新型コロナウイルス感染予防と同時に熱中症の予防も重要であると考え、指導していきます。ご家庭でも繰り返しお話してください。

同様に、ご家族の感染予防についても以下の通知が届いています。

学校の臨時休業中においても子供の感染事例は一定数生じており、その多くは家庭内での感染と言われています。学校内での感染拡大を防ぐためには、何よりも外からウイルスを持ち込まないことが重要であり、このためには各家庭の協力が不可欠です。学校と家庭の連携が学校内での感染拡大防止のため必要です。

新型コロナウイルス感染症から子供たちを守り、お子様が安心・安全な学校生活を送ることができるよう、各御家庭においても「新しい生活様式」を踏まえ、別紙のような取組にご協力いただきたいと思いますと考えております。

裏面を参考にし、ご家族皆の健康を守っていきましょう。

## 「新しい生活様式」の実践例

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

#### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋外より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

#### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

#### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

#### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

#### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、別途、関係団体が順次作成している。