

★ ★ 手洗いをしっかりと、丁寧に！

新しい生活習慣の一つに、丁寧な手洗いが推奨されています。今週からの一斉登校に向け、密を避けるため、学校の洗い場前の床にこのような表示をしています。



4校時が終わると、まずは給食当番が手を洗い、その後グループごとに手洗いをし、自分の席について配膳を待っています。ちなみに2年生は1クラスの人数が多いので、2教室に分かれて給食を食べています。これまでは、グループをつくり向かい合って楽しく会食をしていたのですが、飛沫感染防止のため、今は全員が前を向いて、

できるだけ話しをせずに食事をしています。月曜日はカレーでしたが、お皿とスプーンが擦れあう音がどの教室でも響く中、黙々と食べているというなんとも言えない雰囲気でした。でも、これも一人一人の健康・安全のためには必要な予防策ですので、我慢しなければならないところかと思えます。



でもいくら飛沫を飛ばさないように静かに食べても、爪の間や手のひら、手首等にウイルスがついては意味がありません。しっかり石鹸を泡立て、時間をかけ指先・爪・指の間・指の付け根・指の周り・手首等、隅々まで丁寧に手洗いをしてください。給食の回収車もこれまでよりも15分時間遅らせて来ています。急がず丁寧な手洗いを心がけましょう。



熱中症予防とマスク

朝夕はまだまだ涼しく過ごし易い気温ですが、日中は30度近くなる日もあり、急な気温上昇で熱中症が心配されます。また、3ヶ月近いSTAY HOMEでの運動不足や、汗をかいていない人がいるかもしれません。そんな中での急な気温上昇や来週からの部活動再開で、熱中症のリスクは上がっていくものと思われます。さらに今は、飛沫感染防止のマスク内の高温多湿により、気温の上昇に伴って息苦しささえ感じる時があるように思います。



環境省・厚生労働省の「令和2年度の熱中症予防行動」の通知では、新しい生活様式での熱中症予防行動のポイントが示されました。自分の身体

を自分でコントロールできるよう主体的に判断・行動していきましょう。

- 1 換気を確保しながらエアコンで温度調整を行い、暑さを避けましょう
- 2 気温や湿度を踏まえた涼しい服装をしましょう
- 3 周囲との距離を十分取った上で、適宜マスクをはずしましょう



- 屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できればはずす
 - マスク着用での負荷のかかる作業や運動を避け、周囲との距離を十分取って適宜マスクをはずして休憩する
- 4 こまめに水分補給しましょう
 - のどが渇く前に水分補給
 - 1. 2リットル/日を目安に
 - 5 日頃から健康管理をしましょう
 - 毎日の検温と健康チェック
 - 体調が悪い時は積極的休養を
 - 6 暑さに備えた身体作りをしましょう
 - 早めの時期から適度な運動
 - 「やや暑い環境」で「ややきつい強度」で毎日30分程度の運動を



体育の時間のマスク着用は「原則必要なし」との通知が届いています。そのため

- ① 十分な人との間の距離の確保【運動中・集合時・整列時】
- ② 屋外での実施、または窓・ドアを開放した屋内運動施設での実施
- ③ 頻繁に手を触れる場所・用具等の消毒
- ④ 検温・健康観察の実施

に十分配慮し実施しています。