

東京都は、連日3ケタの新型コロナウイルス感染症陽性者が確認されています。
隣接する埼玉県も日々陽性者が増加傾向にある中で、より一層の注意が必要です。

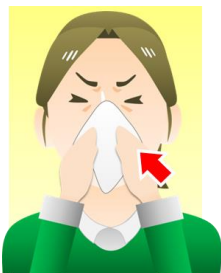
意識をしてマスクを着用しましょう！！

人と話しをするときは、ソーシャルディスタンスをできる限り守りましょう。
マスクを着用し、飛沫を防止することが相手へのマナーです。

3つの正しい咳エチケット



- ①マスクは、鼻、口、あごが隠れるように着用する
取り扱い説明書をよく読んでつけましょう
隙間がないようにつけましょう



- ②くしゃみが出そうなときは、ハンカチやティッシュ
などで口と鼻を覆います



- ③学校で昼食時間や水分補給を摂る際に、くしゃみ
や咳がでそうになった時は、上着の内側や袖で口
元から鼻にかけて覆いましょう

健康観察・体温計測の重要性！！

毎日、体温計測、自分の体調について把握してありますか。
健康観察をすることは、日々の継続的な実施によって、自分の
健康を知ることができます。

体調不良が、内科的なものからきているのか、ストレスからきている
ものかを知ることが大切です。また、学校は集団の場ですから、
他人に感染症や食中毒などの流行を拡大させないためにも重要な
役割を担っています。

夏休みも継続して体温計測に努めてください。

Classroomの健康観察も7月31日まで入力。2学期が始まる8月
24日から健康観察入力が始まります。継続して習慣化していけ
るようにしましょう。いつも枕元に体温計を置いておくと便利です！

熱中症とコロナの症状が似ています

熱中症の初期症状は、頭が痛い、めまい、吐き気、体がだるい等と
いったような症状を起こします。この症状は新型コロナウイルス感
染症と似ているため、判断に迷います。これから夏に向けて心配なの
は、新型コロナウイルスだけでなく、熱中症も気を付けなければなり
ません。怖いのは、自覚症状がなく、脱水が起こることです。重篤な
熱中症だと後遺症が残るケースもあります。但し、熱中症は自分で気
をつけていれば予防はできます。

【予防の3箇条】

- ①規則正しい生活習慣を整え、睡眠、3食の食事、休養を心掛ける
- ②運動前にコップ1杯以上の水分補給とこまめな水分補給
- ③自身の健康観察を行い、体調不良時は暑い場所での活動を避ける

【豆知識】

塩のタブレットは、吸収されて全身に行き渡るまでに時間がかかるの
で運動する2時間前に服用しないと効果がないそうです。