



新型コロナウイルス感染症について

今週は、学年閉鎖となる学年がありました。保護者の皆様、地域の皆様には、ご心配をおかけして申し訳ございません。一人一人ができる感染症対策をもう一度確認し、引き続き感染症予防に努めて参ります。これから大型連休に入りますが、多くの人が集まるような場所への外出はできるだけ控えていただきますよう、よろしくお願いいたします。繰り返しにはなりますが、新型コロナウイルス感染症を理由とした不当な差別、偏見、いじめ等は絶対に行わないでください。ご協力をお願いします。

◎ご家庭でできる感染症対策

- ① こまめに手洗いうがいをする。
- ② 必要以上のボディコンタクトなど不用意な接触は避ける。
- ③ 家庭内でもマスクを着用する。大声で話さない。
- ④ タオルや食器の共有をなるべく避ける。
- ⑤ 自分の使ったティッシュなどは自分で捨てる。
- ⑥ 食事は、黙食する。距離を置くか、時間をずらす。
- ⑦ 食器は、普段通りの食器用洗剤で洗う。
- ⑧ お風呂は、感染が疑われる人は最後に入る。



手を洗おう



マスクをしよう



参考資料：NIID 国立感染症研究所、<https://www.niid.go.jp/>

不安な気持ちに負けず、それぞれの立場で今できることを
行っていきましょう！



こまめな手洗い
マスクは鼻までお
いましょう。



朝・昼・夜
しっかりと食べま
しょう



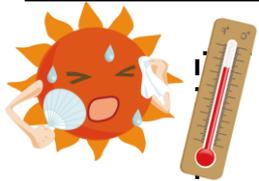
夜ふかしをせず、
しっかりと睡眠
をとみましょう。



運動も取り入れてスト
レスを発散しましょう。

～5月の健康診断の予定～

期日(曜日)	対象者	実施項目	注意事項
5月9日(月) 13:20～	1・3・5年	眼科健診	・宗像(むなかた)先生が診ます。
5月11日(水) 13:30～	全校	歯科検診	・山本(やまもと)先生が診ます。 ・当日の仕上げみがきをお願いします。



夏はすぐそこ!! 熱中症対策を忘れずに!

5月に入ると、天気の良い日が続き気温も上昇しています。身体が暑さになれていないこの時期は、熱中症の危険性が高まります。

熱中症予防として、5月9日(月)～10月12日(水)の期間中、次のようにいたします。

○学校での水分補給のため、お子さんに水筒を持たせていただいてもいいです。

中身は水かお茶をお願いします。氷は可です。※水筒には記名をしてください。

○活動や天候に応じて汗ふきタオルを持たせてください。



熱中症予防の5つのポイント!

①喉が渇く前に、こまめに水分補給

体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下します。

②たくさん汗をかいたら塩分も取る

激しい運動を長時間行った場合は、経口補水液で効率よく塩分を摂取しましょう。
ご家庭では、スポーツドリンクや塩分タブレットの活用もよいでしょう。

③長時間の運動は避けこまめに休憩をとる

30分に1回が理想的です。

④体調が悪い時は無理せず体を休ませる

無理をすると熱中症が重症化します。

⑤日々の生活習慣を整える

睡眠不足や朝食欠食は、体調不良の原因となります。

