



気温と体調を考えて、しっかり判断 ～ 衣替え ～



8日(月)から衣替えが完全実施となりました。今週はすでに真夏を思わせるような日もありました。そこで、熱中症予防のために、気温が徐々に上がる2校時目の休み時間以降、ジャージに着替えても良いこととしました。その日の気温と体調を考え気候にあった服装になってください。ただ、気になるのは「その格好で暑くないの?」という人がちらほら。長袖ジャージを着たま、額に汗をにじませている人もいます。まして今年はマスクをしているので、体に負担がかかります。格好を気にするのではなく、自分の健康を気にしましょう。中学生はそのくらい判断できるはず。適切な服装を心がけてくださいね。

🚫 コロナに負けるな! その2 ～ 「学校の新しい生活様式」での感染症対策 ～ 🚫

【 基本的な感染症対策の実施 】

感染症対策は、大きく3つのポイントに分かれています。それは・・・

- ・ 感染源を絶つこと
- ・ 感染経路を絶つこと
- ・ 抵抗力を高めること

ポイント1：感染源を絶つこと

感染源を絶つといっても、検査を受けない限り自分が感染しているかどうか分からないのがこのコロナの特徴です。では、どうすれば良いのでしょうか? 対策は以下の2つです。

- ① 発熱等の風邪の症状が見られたら、登校せず自宅で休養する。
- ② 毎日検温し、自分の体調の変化(変調)を見落とさないようにする。

以前からお伝えしているように、このような状況での欠席は「出席停止」といって「登校しなくても良いですよ」という対応になり、欠席にはなりません。出席日数を気にするあまり、無理をしてさらに体調を崩すことは避けましょう。さらに万が一感染していれば、無理をすることで新たな感染者を増やすことになってしまいます。冷静に、そして慎重に判断しましょう。

ポイント2：感染経路を絶つこと

感染症は一般的には飛沫感染と接触感染によって感染します。閉鎖空間で、近距離で多くの人と会話をするなどの環境では、咳をしなくても感染するリスクがあるとされています。そこで・・・

- ① 手指消毒や手洗いを「こまめに、しっかり」行う
 - ・ 30秒以上の手洗いが有効だといわれています。
- ② 咳エチケットを心がける。
 - ・ マスクは必需品です。ただし熱中症には注意!
- ③ 多くの人が使う、触れる場所や物の消毒を行う。
 - ・ 学校では、ドアノブやスイッチなどを毎日消毒しています。



ポイント3：抵抗力を高めること

言うまでもなく、免疫力を高めることが病気に負けない一歩。健康な人ほど感染しても軽症で終わっていることが何よりの証拠です。「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの良い食事」などを心がけましょう。

○ 今回は「集団感染リスクへの対応」について、ご紹介します。

＜次週の予定＞

日 曜	主 な 行 事
15 月	放送朝会 教育相談 卒業アルバム写真撮影(4. 5組)
16 火	教育相談 尿検査(未提出・2次検査対象者)
17 水	英語弁論大会オーディション(放課後)
18 木	教育相談
19 金	計画訪問(先生方の研修です) ※給食後、一斉下校(13:30)

◇◇ 今週の言葉 ◇◇

頭も、身体も、そして心も
使った分しか
強くなりません。

～ 使って、使って、使って 鍛える! ～

