



2学期を健康に過ごすために

長かった夏休みが終わりました。みなさん、夏休みモードから上手に切り替えはできていますか？休み中、夜更かしをして、朝起きる時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしている人もいます。夏休みモードから学校モードに切り換え、元気で2学期を過ごすためには「早寝」がポイントです。それほど眠くなくても、部屋を暗くして、目を閉じるようにしましょう。また、暑さは少しやわらいできましたが、湿度が高く熱中症も心配です。右のイラストを参考に、引き続き熱中症を予防しましょう！



★感染症対策のおさらいをしよう！！

Point1 手洗いの徹底

～6つのタイミングを意識して、石けんで丁寧な手洗いをしよう～

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食（昼食）の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



石けんを使ったこまめな手洗いを意識しましょう！



Point2 給食中はお静かに

「黙食」のご協力をお願いします。



Point3 マスクの着用



①マスクを伸ばす



②上部分を鼻に合わせる



③あごの下まで伸ばす

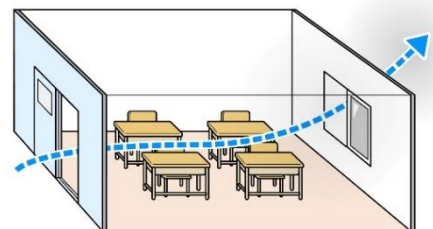


④顔にフィットさせながら紐をかける

野外での活動の時は、熱中症対策のためマスクを外すようにしましょう。ただし、近い距離で会話をする場合は、マスクをしてください。また、屋内の活動の時も、会話をほとんどしない場合はマスクを外しても構いません。



Point4 換気



学校では、冷房を効かせるために授業中は窓やドアを締め切っても構いません。休み時間は2方向開けて換気をしましょう。

