



1. 感染症対策の基本は手洗いです!

学校生活の中でも、こまめに手洗いをしましょう!

- 教室へ入る前
- トイレの後
- 食事の前
- 公共物の使用前後
- 掃除の前後
- 帰宅後



2. 体調管理の徹底を!

保健室利用者から話を聞くと、長い間の自粛生活の中で生活リズムを崩し、元に戻っていない人がいるようです。今一度、自分の生活を見直し、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

朝の健康観察の中で、風邪症状があるなど体調がすぐれないときは無理をせず、学校に連絡のうえ、休養しましょう。特に発熱がある場合などはかかりつけ医で診てもらうことをおすすめします。

3. 熱中症対策もしっかりと!

今年の夏は、感染症予防のため「3密を避ける」「マスクの着用」等、これまでとは異なる新しい生活環境下で迎えることとなります。特に今年は例年と違い、暑さに体が慣れていないためこれまで以上に熱中症に気をつけなければなりません。

熱中症の初期症状： ・頭が痛い ・めまいやほしけ ・脈が早くなる
・顔色が悪い・体がだるい ・筋肉痛や痙攣 など

気をつけて!

重症になると高体温、意識障害等の症状が出てきます。

4. 熱中症は予防が大切!



水筒を忘れずに!

詳しい予防行動について環境省と厚生労働省からポイントが出されています。裏面に印刷していますので予防行動を実践してください。