

いよいよ臨時休業が終わり、学校が再開されます。まずは、生活習慣を整え余裕をもって登校するようにしましょう。学校が再開されても、まだまだ感染対策を続ける必要があります。習慣化して、継続しましょう。



新型コロナウイルス感染症対策について

学校では、お子様が安心して登校できるよう、次のことを行っていきます。ご家庭でも、感染症予防のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

- ① 家庭で：体温測定をし、体温測定記入表に記録する。

健康観察をして症状（咳・のどの痛み・腹痛・けんたい感・などの風邪症状の有無）があれば記入する。保護者の方が確認し、押印する。



マスクの着用をする。

発熱、風邪症状がある場合は、ご家庭で休養させてください。



- ② 登校時：7時40分～8時の間に、登校する。（時間厳守）

検温未実施生徒の教室入室前検温の実施。登校後、すぐに手を洗う。



- ③ 朝の会：健康観察の実施。担任による体温測定記入表の確認。

*登校後、発熱や風邪症状が確認された場合、保護者の方に連絡後早退するようになりますので、確実に連絡がとれるようにしておいてください。ご協力をお願いします。



- ④授業中：換気の実施。机の間隔をあけて配置。咳エチケットの励行。

- ⑤休み時間：換気の実施。手洗いの励行。こまめな水分補給。

- ⑥給食：手洗いの励行。配膳台の消毒。前向き給食。会話は控える。

- ⑦部活動：運動不足に配慮し、準備運動をしっかりと行う。

活動場所の換気。部活動前後の手洗い。

運動中は、マスクを使用しないため、咳エチケットの励行。

用具の共有は避ける。部活動後の活動場所及び用具の消毒。



- ⑧放課後：机、ドア、スイッチ、窓、トイレなど多くの生徒が触れる場所の消毒。

【お知らせ】

*マスクは、手作りの布マスクでもかまいません。また、追加で（株）ワイケーエス様より寄贈されました布マスク（青と白のストライプ）を配布させていただきます。先日、配布しました布マスクも活用しながら、登校の際には、必ずマスクの着用をお願いします。

また、予備のマスクを東中バックの中に入れておくことをお勧めします。



*手洗いの際に必要なハンカチやタオルを毎日持参してください。人のものを共有することは避けましょう。手洗いや汗を拭きとる回数が増えますので、ハンカチやタオルを何枚か持参することをお勧めします。

*感染対策として、しばらくの間ウォータークーラー（多くの生徒が共用するため）の使用を見合わせます。熱中症予防のため必ず水筒を持参させて下さい。



*制服や体操服のこまめな洗濯をお願いします。制服を洗濯し、翌朝までに乾いていない場合には、体操服で登校してもかまいません。





例年以上に熱中症に気をつけましょう！

今年は、春季に多くの方が外出自粛をしていたことから、汗をかいていない、運動をしていない傾向にあり、汗をかいて体温を下げる対処ができておらず、筋肉量が減っていると考えられます。筋肉量が少ないと脱水になりやすいといわれています。脱水は、免疫力低下にもつながります。

また、常日頃マスクをつけて過ごしていることで、体内に熱がこもりやすくなったり、のどの渇きに気づきにくかったりするといわれています。

学校でも、場面に応じた指導をしていきますが、次のことに気をつけてください。

- ① 1日3食、きちんと食べる。朝食をとる際、水分もしっかりとりましょう。
- ② こまめな水分補給をする。水筒を持参しましょう。
- ③ しっかり睡眠をとる。(疲労は熱中症リスクになります。)
- ④ クーラーを使用しても定期的に換気を行い、湿度を保ちましょう。
- ⑤ 吸水性、通気性のよい下着を身につけましょう。



しっかり噛んで食べましょう！

～6月4日～6月10日は歯の衛生週間です～



かむ回数が増えると、だ液が増えたり、あごの筋肉が発達したり、血流が良くなるなどの良いことばかりです。これが口の健康だけでなく、体全体の健康

1 言葉が明瞭になる

あごの筋肉が鍛えられて、発音がきれいになります。

2 味覚が発達する

味わって食べることが、味覚の発達につながります。

3 歯の病気を予防する

かむとだ液がよく出ます。だ液には、むし歯や歯周病の原因になる細菌を洗い流すなど、歯を溶かす酸に對抗する力があります。

4 脳が活発になる

脳への血流が増えるので、脳の働きが活発になります。

5 胃腸の働きをよくする

よくかみ砕いて、だ液をませあわせると消化がよくなります。

*今年度の歯科検診日程は、未定です。決まり次第、お知らせします。

