



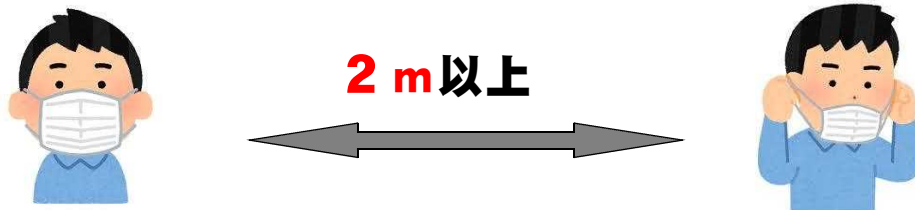
学校が再開して2週間が経ちました。「新しい生活様式」での学校生活に、戸惑いや不都合、面倒くささを感じるかもしれませんが、感染予防行動を適切に粘り強く続けることで、自分だけでなく周囲の大切な人を守ることができます。

新型コロナウイルスは、カゼウイルスなので、寒くなる秋から冬にかけての時期に再流行する可能性が大きいです。全国的にも緊急事態宣言が解除になり、県内での流行が落ち着いている今のうちから、しっかりと「新しい生活様式」を身に付け、自然に感染予防行動がとれるようにしておきましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防

1 外で人との十分な距離（2 m以上）が確保できるときはマスクを外す

マスクは、新型コロナウイルスの感染予防の基本ですが、今の暑い時期は、マスクをしていると、体温が上がったりして身体に負担がかかって、熱中症を起こす危険があります。屋外で、人と十分な距離（2 m以上）が確保できる場合は、マスクを外しましょう。



2 熱中症予防のため、人との距離をとった上で、一時的にマスクを外す

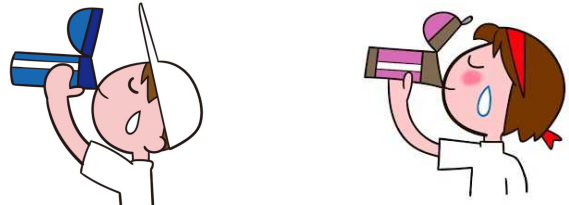
屋内の活動でも、熱中症は起きます。マスクを着用して活動するときは、屋内であっても人との距離をとった上で、マスクを外して休憩する時間を取りましょう。



3 マスク着用時は、のどが乾いていなくても、こまめに水分をとる

マスクをしていると、のどの乾きをあまり感じなくなります。のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。家から毎日、水筒を持ってきて休み時間や放課後に、積極的に水分補給をしましょう。感染予防上、水筒の回し飲みは禁止です。

少しずつ、こまめに！
水筒を忘れずに！

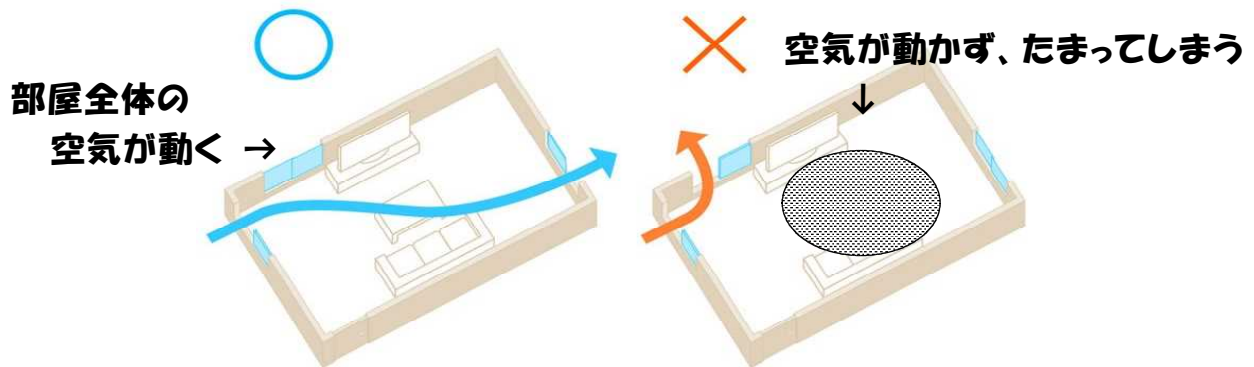


4 エアコン使用時も換気をする

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的にエアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルスの感染予防のためには、エアコン使用時も窓を開けたり、換気扇を使ったりして換気をしましょう。

窓や戸を対角線に2か所開けることで、部屋全体の空気を動かすことができ、効率的に換気ができます。

空気の通り道を作る窓の開け方



梅雨時の生活 こなところに気を配ろう		
<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう 湿気が多く、べたつく季節... 突然の雨にうたむることも...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう 予防の基本は 手洗いだが 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう 窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>