



学校が完全再開され、もうすぐ1ヶ月が過ぎます。体を学校生活のリズムに慣らしていく期間が例年よりも短くなってしまい、特に1年生の皆さんは大変かもしれません。焦らなくてもいいので、身体や心がしんどい時には身近にいる誰かに話を聞いてもらいながら、1日1日をコツコツと過ごしていきましょう。

この夏心配なのは、新型コロナだけではない！ 熱中症には特に注意！！

新型コロナ感染対策でマスクはもはや身体の一部のようになっていますが、今年の熱中症対策では、

「マスクの上手な使い方」をマスターすることがポイントです。 一部参考：厚労省 HP「新しい生活様式」

ポイント① マスク着用の目的を復習

マスクは、自分が咳やくしゃみをした時、声を発した時に近くにいる人に飛び散るツバや鼻水のしぶき（飛沫）の拡散予防に有効です。



ポイント② 時と場合を考えたマスクの着用

マスクをしていない時に比べると、マスク着用時には心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。そのため、高温多湿のような環境ではマスク着用により熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。

屋外などで人と十分な距離（少なくとも2m）が確保できる場合や、強い負荷のかかる作業や運動をする場合は状況に応じてマスクを外したり、周囲の人との距離をとって一時的にマスクを外して休憩を取り入れたりしましょう。こまめな水分補給など、普段からの熱中症対策も忘れずに！

ポイント③ 清潔なマスクを着用

マスクの内側は高温多湿な状態、雑菌の繁殖やそれに伴う皮膚トラブルなども心配です。毎日洗って交換し、清潔を保ちましょう。替えを準備しておき、汗を多くかいた時は新しい物に交換しましょう。

部活動が本格的に始まりました。怪我にも注意！！

捻挫や骨折などの怪我は部活動で起こることが多い怪我の代表格です。できるだけ怪我をしないよう、普段からの体調管理はもちろん、ウォーミングアップもしっかり行い、こまめな休憩と水分補給をはさむことで、怪我や熱中症を起こさないようにできるだけ予防をしていきましょう。

学校の活動中に怪我をして病院にかかった時は？

部活動や体育、実習中などの学校管理下にある活動中に怪我をして病院にかかった場合は、加入している「日本スポーツ振興センター」より給付金が支払われます。部活動の怪我の場合は顧問教員へ、授業の場合は授業担当教員に報告をしてから、保健室まで申請に必要な書類を取りに来てください。

歯科検診の延期のお知らせと歯と口の健康について



毎年6月までに実施している学校における歯科検診ですが、今年度は新型コロナウイルス感染対策の影響により2学期に延期しました。そのため、むし歯の早期治療の遅れが心配されます。

家庭での歯磨きや食生活にも気を付け、歯と口の健康増進に努めましょう。また、歯と口の状態に異常を感じた場合にはかかりつけの歯科医に相談の上、各自で早めの受診を検討してください。