



6月

# ほけんだより 6がつ

川越市立寺尾中学校 保健室発行

令和2年6月号 ~お子さんといっしょにお読みください~

紫陽花の花が美しい季節になりました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし熱く感じる日が増えてきています。しかし、その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、曇りや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日その時の気候に合わせた服装の工夫を心がけましょう。また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。熱中症対策も忘れずに！



## マスクの着用 + 熱中症対策

先日、各学年のガイダンスで、新型コロナウイルス感染拡大防止に関する健康管理についての保健指導を行いました。感染拡大防止策に加え、現在懸念されるのが、暑い気候でのマスクの着用です。

当面の間、学校生活においては、通常マスクを着用しての活動となります。今夏は、これまでとは異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症に気をつけることが重要です。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防をこれまで以上に心がけるようにしましょう。

「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』を進めていく上での熱中症のリスクについては、必ずしも科学的な知見が十分に集積されているわけではありませんが、特に心がけてほしい熱中症予防行動について取りまとめます。

- マスクは原則、登下校も着用とします。ただし、熱中症を発症する可能性が高いと判断した場合は、周囲の人との距離を最低2mとってれば、マスクをはずしてかまいません。暑さが辛くなってきたら、周囲との距離をとって、深呼吸しましょう。
- 常時マスクを着用して過ごすことで、体内に熱がこもりやすくなってしまいます。口渇の鈍化（マスク内の湿度が上がっていることで喉の渇きを感じづらくなる）傾向にある可能性もあり、知らないうちに脱水が進み、熱中症となってしまうリスクも高まります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。
- 日頃の体温測定、健康観察は、新型コロナウイルス感染症対策だけでなく、熱中症を予防する上でも重要です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で休養してください。

## 校内のトイレの使用方法・マスクの扱い方について

学校の新しい生活様式が始まります。校内のトイレの使用方法と、マスクの扱い方については、以下のとおりです。寺尾中生みんな意識して、安全・安心な学校生活を送りましょう。

### 校内のトイレの使用方法について

#### ◆トイレの中では密集しない！

**A棟** 男子 6人、女子 6人 ・ **B棟** 男子 7人、女子 6人 or 7人  
トイレの入り口に入室人数を示すポスターが貼ってあります。人数がオーバーした場合は、外でソーシャルディスタンスを保つように床にシールが貼ってありますので、密にならないように並びましょう。

#### ◆トイレの中で話しをしない！

密集・密接を避けるため、用が済んだら、石けんで手洗いをして、すぐに退室しましょう。

#### ◆「一緒にトイレに行こう♪」はしない！

トイレの外でも友達を待ってしまうと、並んでいる人もいるので密になります。誘い合ってトイレに行くことはやめましょう。

### マスクの扱い方について

#### ◆マスクをはずしたときは、机に直接置かない！ポケットに直接入れない！

給食時（食事の時のみ）と体育の授業はマスクをはずします。はずしたマスクを、そのまま直接、机に置いたり、体育着のポケットに直接入れたりすると、マスクの表面に触ることになり、不衛生です。はずしたマスクは、ビニール袋に入れる、もしくはタオルやハンカチなどにはさんで保管します。必ず、ビニール袋か、マスクをはさむためのタオルやハンカチを持ってきましょう。

#### ◆マスクは学校では捨てられません！

感染拡大予防のため、マスクは学校で捨てることはできません。万が一、汗や呼気でヨレヨレになってしまい取り替える場合には、ビニール袋を持参し、袋の口を閉めて家に持ち帰りましょう。

## 毎日の持ち物

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、当面の間、毎日の持ち物として、これらのものを持ってくるよう、ご協力お願いいたします。今後、さらに暑さが厳しくなります。熱中症予防として、水筒（中身は水・お茶・スポーツドリンクのいずれか）を持たせていただくようお願いいたします。また、家を出る時に、マスク着用の声かけをお願いします。

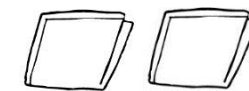
①マスク  
(予備もあるとよい)



③マスクをしまう  
ビニール袋か、包む  
ハンカチ



②ハンカチ  
・手洗い用に必ず  
・予備（汗拭き用など）



④水筒  
(熱中症予防でこまめな水分補給を)

