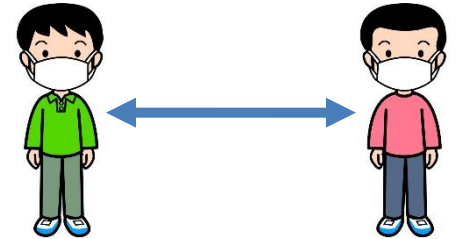


新しい生活様式を身につけよう！

学校が再開され、戸惑いながらも少しずつ学校生活が始まりましたね。これからは、これまでの生活とは少し違った「新しい生活様式を身につけること」が必要です。なぜなら、新型コロナウイルスは、世界中からなくなった訳ではなく、今後も、いつ、どこで、誰が感染するか分からないからです。

さて、新しい生活様式とは、どんなことか皆さん知っていますか。新型コロナウイルスに感染しないよう、または感染を拡大させないような生活の仕方のことをいいます。具体的なポイントを下に載せます。



①身体的距離の確保

人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける。

②マスクの着用

外出や、屋内で会話をするときは、マスクをつける。

③手洗い

家に帰ったら、まず手や顔を洗う。手洗いは、30秒かけて水と石けんで洗う。

「新型コロナウイルス感染症対策の状況・提言」から抜粋

体の中の水や塩分は足りていますか？



外の気温が上がってきています。天気予報を見ると、毎日30度近くの最高気温が目につきます。これからの季節は、熱中症にならないような生活の仕方が必要です。

熱中症はなぜ起きるの？

暑さにさらされることで、体は汗をかいて、体温を下げようとします。体から汗が出ると、体の水分が減ります。そこで、しっかり水分を取らなければ、脱水を起こしてしまいます。（原因1）

また、みなさんの汗の中には、水分以外に塩分も含まれています。ですから、汗をかいたときに、水分だけをたくさん取り過ぎると、血液中のバランスがくずれて、めまいやけいれんを起こすことがあります。（原因2）

熱中症にならないようにするためには？

- ①しっかり睡眠を取り、体に疲れを残さない。
- ②食事を3食とり、栄養のバランスを考える。
- ③体調が優れないときは、無理に活動に参加しない。
- ④こまめに水分をとるようにする。激しい運動を行うときは、塩分入りのスポーツ飲料などで塩分も補う。
- ⑤服装は、軽く、直射日光は帽子で防ぐ。

定期健康診断の日程について

今年は例年に比べ、臨時休業の影響で定期健康診断の日程が遅れていますが、日程を調整して今後実施していきます。ただし、検査機関との調整で、かなり検査が遅れるものが出てきました。それは、1年生の心電図検査と血液検査で、来年の1月まで実施できません。そこで、1年生の生徒で体について心配なことがある人は、心電図や血液の検査を待たずに、お家の方と相談して、医療機関に相談したり、検査をしたりしてもらってください。



熱中症はなぜおきるか

【原因1】

あせをかいているのに水分をとらない



体中の水分が少なくなり、血液がねばって体温を下げられなくなる。

【原因2】

あせをかいて水をがぶのみする



体中の血液がうすくなりすぎて、めまいやけいれんをおこす。