



長かった臨時休校が終わり、いよいよ今月から学校が再開されます。まだ新型コロナウイルス感染症がなくなったわけではありません。これからも引き続き、みなさん一人ひとりがしっかりと体調管理を行い、感染症予防の徹底をよろしくお願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症の予防を徹底しましょう

### ★ウイルスを体の中に入れないようにしましょう！

- 1 手洗い：汚れた手で口や鼻、目などを触るとそこからウイルスが体の中に入ってしまう。いろいろなものを触って汚れる手はこまめによく洗いましょう。また、手をしっかり洗っても、手の水分を取らないとアルコール消毒をしてもあまり意味がありません。清潔なハンカチできちんと手を拭きましょう。手洗いについては裏面に詳しく載せましたので参考にしてください。
- 2 うがい：口やのどウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めることができます。
- 3 マスク：ウイルスが体の中に入ることを防ぐことはできませんが、吸い込む空気を湿らせ、のどや鼻の粘膜を守ったり、人にうつすことを防いだりできます。

### ★室内の環境を整えましょう！

- 1 換気：締め切った部屋の空気には、ウイルスだけでなくダニやカビもいます。窓を開けて換気をしましょう。

### ★ウイルスに負けない体を作りましょう！

- 1 十分な睡眠：早寝早起きは生活のリズムを作るのにとっても大切です。
- 2 バランスのいい食事：健康な体を作ることができます。朝・昼・晩と3食しっかりたべましょう。
- 3 運動：適度な運動は免疫力を高めることができます。今は友だちと集まることは難しいと思いますが、家にいて一人でできることもあります。意識して体を動かしてみましょう。

## 熱中症に注意しましょう

熱中症は場合によっては命に関わる場合があります。予防は簡単にできることばかりなので実践してみてください。

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ① こまめに水分補給をする。 | ② 室内では風通しをよくする。  |
| ③ 暑さに適した服装をする。 | ④ 暑さに備えた体づくりをする。 |

また、今年は感染症予防のためマスクをしていることが多くなりますので、より注意が必要です。マスクをしているときは負荷のかかる運動や作業は避けましょう。

熱中症は室内でも、あまり気温が高くない日でも起こります。「大丈夫」とは思わず、日頃からの予防を心がけましょう。