



8月に学校で毎日授業をするのは、はじめてですね。今まで8月は夏休みで毎日おうちでゆっくり過ごしていたのに、今年は暑い中、学校にきて夏バテしないか心配です。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症になりやすいです。しっかり食べて、忘れずに水分補給をしましょう。そして夜は早めにぐっすりねむって体力を回復しましょう。暑さとうまくつきあって、元気に過ごしたいですね。

心配ですね(>_<) ~新型コロナウイルス感染症と熱中症~

新型コロナウイルス感染症対策

6月は少し落ち着いたように思えた新型コロナウイルス感染症ですが、7月に入り茨城県内の感染者の報告数が増えてきました。古河市でも7月末には連日のように、感染症発生の報告がありました。引き続き下大野小でもしっかりと予防に取り組んでいきます。

重要! → **毎朝の体温測定・体調確認!! 夏休み中も、お願いします。**

保護者のみなさまには毎朝、お子さんの【体温測定・体調確認】に、ご協力をいただきありがとうございます。無症状の感染者の方も多いと聞きますが、お子さんの体調管理のためにも、また他のお子さんの健康を守るためにも、感染予防には、＜体温・体調の確認＞は重要です。記入もれ等あるときには、保護者の方に確認の連絡をさせていただいています。

【健康観察カード】を学校に忘れてしまったなど【健康観察カード】が手元にない場合は、連絡帳やメモで結構です。体温・体調確認等の連絡をいただくと助かります。どうぞよろしくをお願いします。

熱中症対策

梅雨が明け、毎日厳しい暑さが続いています。そこで心配なのは、熱中症です。新型コロナウイルス感染症を心配し、マスクを外すことを気にする児童もいますが、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高い場合、熱中症への対応を優先して、マスクを外すこと。子どもたちが暑さで息苦しいと感じたときなどには、マスクを外すなど、子どもたち自身が適切に対応できるよう指導をすすめています。

- 脱水状態に注意を** 長時間マスクをしていると、のどの渇きに気づきづらくなり、水分補給の回数が減ってしまう恐れがあります。
- 外出自粛でリスク上昇!?** ステイホームで運動する機会が少なかった今年は、体の水分を蓄えるための筋肉量が減って、脱水状態になりやすいです。
- 夏用マスクを上手に活用!** 夏用マスクは“通気性”と“速乾性”に優れていて、一般的なマスクよりも口のまわりに熱がこもりにくいという効果が期待できるそうです。上手に活用してみたいかがでしょうか。

いま、大切なこと・・・ <古河市教育委員会から>

全国で急速に感染拡大が続く中、誰もが感染者・濃厚接触者になる可能性があり、決して責めたり、不当な扱いをするべきではありません。お互いの人権を尊重し合うことがとても大切な時です。

市教育委員会といたしましても、感染拡大防止に向け、国や県との連携を強めるとともに、プライバシーにも配慮しながら、適切な情報提供と感染症予防に全力を尽くしてまいりますので、感染者及び濃厚接触者などに対し、人権への配慮と個人情報保護へのご理解を強くお願いいたします。

目に見えないウイルス。どんなに気をつけていても、感染する可能性は誰にでもあります。大変なまだからこそ、やさしい気持ちを忘れずにいたいですね。

熱中症対策は“3とる”から

まずは、①人と距離をとる。距離を十分にとったら、②マスクをとる。マスクをはずしたら、こまめに、③水分をとる。

環境省と厚生労働省は5月下旬に、ウイルスの感染防止を進めながら熱中症を予防するポイントをまとめ、屋外では人との距離が2メートル以上ある場合は、気温や湿度など状況に応じてマスクを外すよう呼びかけています。

① 距離をとる ② マスクをとる ③ 水分をとる