

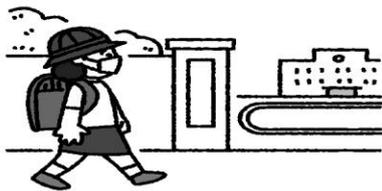
夏休みは、どのように過ごしましたか？  
 全国的にも、新型コロナウイルス感染症の拡大が続いています。今まで以上に感染予防のための取り組みを続けていきましょう。



つづ 続けよう！ しんがた 新型コロナウイルス かんせんしょうよぼう 感染症予防



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう



まとから ぎょうしつ へい 外から教室に入るとき

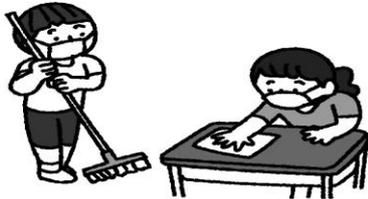


せきやくしゃみ、はなを かんたとき



きゅうしょく ちゅうしょく ぜんご 給食（昼食）の前後

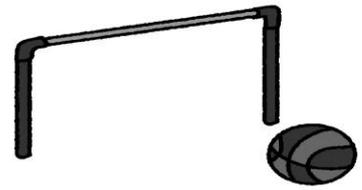
## しっかり手洗い忘れずに！



そうじの後

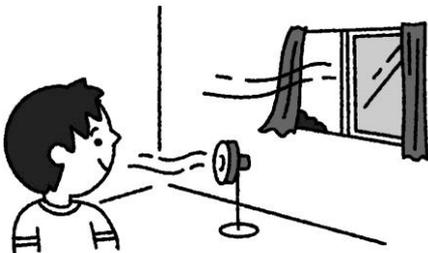


トイレの後



きょうぐ 共有のものを触ったとき

まど や ドア を 開け、こまめな かんき を



マスクをいつも正しくつけよう

つめ みじか き 爪は短く切ろう



まいにち も 毎日ハンカチを持ってこよう



これらは、新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。自分自身・周りの人を守るためにも、今わたしたちにできることに取り組んでいきましょう。

さあ！2学期のスタートです！

# 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



睡眠時間は大事  
夜は早く寝る



まだまだ暑い！

熱中症に気をつけて

● 熱中症の症状・・・？

- めまい・立ちくらみ
- 吐き気がする
- 頭痛
- 呼びかけても反応しない
- 体温が高くなる



熱中症予防のポイント

- 水分をこまめにとろう・・・運動する前、休み時間
- 運動をする時は、こまめに休憩しよう。
- 外に出る時は、ぼうしをかぶろう。
- 体調がよくない時は、無理に運動をしないようにしよう。



- 熱中症かな？と思ったら
- 近くにいる大人に知らせよう
- 風通しのよいすずしい所で休む
- 水分と塩分をとる
- 体を冷やす



## 保護者の方へ

○新型コロナウイルス感染症の予防が今まで以上に重要になっています。学校・家庭ともに、今後も引き続き十分な警戒を行い感染対策を行っていただきたいと思います。

1) 登校前の家庭での毎朝の検温と風邪症状の確認をお願いします。

2) 発熱などの風邪症状がみられた場合には、自宅待機をお願いします。その場合は、出席停止となります。

○2学期になりました。生活リズムを整えることで病気やけがも少なくなるのではないかと思います。お子さんの生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」が整うように、ご協力をお願いします。

○「受診のおすすめ」を受け取り、夏休み中に受診をされた方は、受診報告書を学校へ提出をお願いします。まだ治療に行かれていない場合は、早めの治療をよろしくをお願いします。