

ほ(す)んだ(よ)り



夏休み号

R 4. 7. 19 宇和島南中等教育学校

いよいよ夏本番。「今年こそ！」と夏休みを楽しみにしている人が多いと思いますが、現在、新型コロナウイルス感染症は、新規感染者数が全国的に上昇傾向にあり、イベントや夏休みの旅行・帰省等による人との接触の機会の増加や、より感染力の強いB A. 5系統への置き換わりが急速に進むことで、感染者数がさらに増加することも懸念されています。愛媛県内も警戒レベルが7月12日から『感染警戒期「特別警戒期間」』に引き上げられました。一人一人が日々の行動を振り返り、気を緩めることなく「**感染回避行動**」を徹底して、新学期を元気に迎えましょう。

～ 感染症対策と熱中症対策を両立させよう！ ～

①毎朝の健康チェック

・毎朝、検温などで健康状態を確認し、少しでも体調が悪ければ（発熱・咳・のどの痛み・頭痛・体のだるさなど）、外出や登校、部活動、イベント参加などを控え、家庭で休養してください。熱中症予防のためにも健康チェックは大切です。体調不良の場合は、事前にかかりつけ医、医療機関に連絡の上、受診ください。

受診医療機関が分からない場合

新型コロナ受診相談センター Tel089-909-3483 に連絡してください。

②マスクの適切な着用

・マスクの着用は、基本的な感染対策として引き続き徹底してください。

運動部活動の部活動中、登下校中、（公共交通機関利用時を除く）など、特に

熱中症のリスクが高い場面では、熱中症対策を優先しマスクを外しましょう。ただし「マスクを外した場面では、人との距離を確保し、会話を控える」ことをしっかり守ってください。特に、更衣室、部室内は要注意です！



③飲食の際、会話は控える！

・夏休み中も、学校で昼食をとる場合は引き続き「黙食」の徹底、部室での飲食は控えましょう。

特に、歩きながらの飲食は、飛まつを拡散する可能性が高いため控えましょう。

④エアコン使用時にも定期的な換気を！

・2方向から空気の通り道を確認しましょう。部室、更衣室、家庭でも 30分に1回は空気の入れ替えをしましょう。



⑤こまめな手洗い・アルコールによる手指消毒

・帰宅時や登校時、食事前、部活動の前後、トイレの後、不特定多数の人が触った場所や物などに触れた場合など、生活の中のポイントで、こまめに手を洗いましょう。

いつも以上に水分補給！

⑥こまめに水分補給

・マスクを着用しているとのどの渇きに気付きにくく、脱水症状になりやすいため、意識してこまめに水分を補給しましょう。時間を決めて飲むようにするといいですね。



⑦規則正しい生活リズムで免疫力をダウンさせない

・暑い夏は、睡眠不足や自律神経の乱れ、疲れがとれない等、様々な理由から免疫力が下がりがちです。免疫力が下がると夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。免疫力を下げないためにも、規則正しい生活リズムを崩さず、しっかりと食事と睡眠をとり、暑さにも耐えることができる体をつくるようにしましょう。



のどがかわいたと感じる前に！