



# ひだまり



保健だより（コロナ号外） 鬼怒川小学校



## 第7波到来！ 栃木県の警戒レベル2へ！！

「全国の感染者10万人越え！！ 栃木県内でも900人越え！！」

夏休みを目前に控え、新たな型のコロナ感染者が急増しています。日光市内でも今週に入って休校や学年閉鎖の学校が出始めました。連日のニュースに不安な気持ちになりますが、今までやってきた予防対策を丁寧に実践し、「笑顔・笑うことは免疫力UPにつながる」ことも忘れずに、過ごして欲しいと思います。制限がある中ですが、子ども達の夏休みが少しでも豊かなものになるようにと願います。

今週末から夏休みになり、学校という集団から離れた生活になります。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、お子様そして御家族の皆様で力を合わせ、この夏を元気に過ごしましょう。御家庭の御協力を今まで同様に、よろしくお願いいたします。

### ★ 手洗い

外から帰ってきた時、食事の前、トイレの後には必ず石けんを使って、20秒以上かけて、しっかり手を洗いましょう！

### ★ マスクの着用

外出をするときはもちろんですが、咳が出る時や感染が心配な時はマスクをつけましょう。熱中症を予防しながら、じょうずにつけましょう。

### ★ 換気

感染予防に換気は重要です。対角線上に2カ所を常に開けておきましょう。エアコンをつけていても換気を心がけましょう。



### 【お願い】

感染予防のため、次の点に御協力をお願いします。

- 朝の健康観察、体温測定は夏休み中でも実施しましょう。
- 熱っぽい、のどが痛む等気になる症状がある時は外出を控え、早めの受診を心がけましょう。
- 児童本人がコロナ陽性と診断された場合は、夏休み中でも連絡をお願いします。**

## 「熱中症の予防」

新型コロナウイルス感染症の予防も大切ですが、命に関わる熱中症には特に注意が必要です。以下のことに十分注意して過ごしましょう！

- ・のどがかわくまえに、こまめに水分を補給する。
- ・エアコンを上手に利用する。
- ・帽子や日傘、日陰に行く等直射日光から身体を守る。
- ・体調が悪く感じたときは無理をせず早めに休む。
- ・息苦しさを感じたなら、人との距離を取りマスクをはずす。

熱中症は  
予防が大切

