



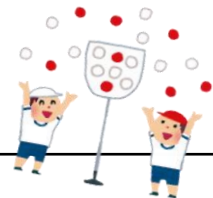
たの うんどうかい 楽しい運動会に!!



いよいよ、運動会が近づいてきました。毎日暑い中、外での練習をがんばっていますね。けがなく、楽しい運動会にするために熱中症に気をつけ、運動会練習、そして運動会の日に、元気に参加できるようにしましょう。



うんどうかい 運動会におけてやっておくこと



①寝る時間をたっぷりとりましょう!

寝る時間が少ないと、熱中症にかかりやすくなります。早寝早起きを心がけましょう。

②朝ごはんをしっかり食べましょう!

朝・昼・晩と3食をきちんと食べて、元気な体をつくらせておきましょう。

③こまめに水分をとりましょう!

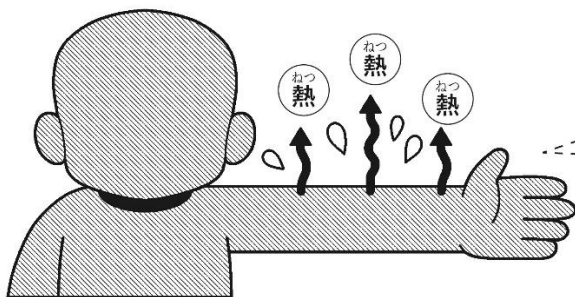
水とうに、多めに麦茶などを入れ、運動会の練習や本番で、しっかり水分をとるようにしましょう。

④赤白帽子・タオルをわすれずに!

強い日差しをあびると、頭や体の温度が上がってしまいます。あせふきタオルも忘れないように準備をしましょう。

“あせ”の大切な役割

暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせがかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がり過ぎるのを防ぐためです。



体の中に熱がたまらないように、あせをかいて体の外に熱をにがし、体温を一定に保ちます。

あせがかけなくなる?!



いつもクーラーのきいた場所に居たり運動不足だったりして、あせをかく機会がないと、あせは出にくくなってしまいます。あせが出ないと、熱中症の危険性が高まるので、ふだんから、適度にあせをかく習慣を身につけましょう。

3つの咳エチケット

マスクをつけていないときに、急にくしゃみや咳が出るときがあります。そんなときには、持っているハンカチや服のそでで口や鼻をおおきましょう。



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻をおおう)

マスクがないとき
ティッシュ・ハンカチで
口・鼻をおおう

とっさのとき
そでで
口・鼻をおおう

文部科学省：学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル（2023.5.8～）

【保護者の方へ】

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月8日付けて、季節性インフルエンザと同じ、感染症法上の「5類」に移行しました。学校生活に関わることを中心に、変更後の注意点等をお知らせします。

出席停止期間について

今後は、「**発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**」となります。

※ 発症した日、症状が軽快した日を0日と数えます。

※ 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに熱が下がり、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることです。

※ 発症日の翌日から10日間は、マスクの着用や、高齢者等の重症化リスクが高い方との接触を控えるなど、周りの方へうつさない配慮をお願いします。

※ 濃厚接触者の特定はなくなり、自宅待機を求められることはありません。同居している家族が感染したとしても、本人が感染していない場合は、出席停止の対象にはなりません。

毎朝の健康観察カードの提出はなくなりましたが、朝、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をせずに、自宅で休養するようにお願いします。