

コロナ緊急事態宣言発令中(～9/12)

学校内で感染拡大させないために、一人一人の感染対策を頑張りましょう！



①必ず、朝の健康観察をしてから登校して下さい。

毎朝必ず家庭で検温し、発熱、倦怠感、頭痛、咳、のどの痛みなど風邪症状がないか確認をし、少しでも普段と比べておかしいと感じたときは、登校は控えて自宅で休むようにして下さい。



②マスクはできるだけ不織布タイプのものを使用して下さい。

アレルギーで不織布マスクを着けられない人もいますが、他のマスクに比べて不織布マスクは予防効果が高いと言われています。



③人との距離をとり、マスクを外したら会話は控えましょう。

会話したとき、飛沫は1～2m飛びます。「自分が飛沫を吸い込まない」「相手に飛沫を飛ばさない」を意識して、食べる時、水分をとるとき、激しい運動するときなどマスクを外したら、会話は控えましょう。



④給食時は「黙食」を徹底しましょう。

飛沫を飛ばさないため、マスクを外している時は食事に集中し、マスクを着用してから会話することが大切です。



⑤手洗、消毒、換気を徹底しましょう。

登下校中、学校生活を送る上で、不特定多数の人が触っているものを共有しています。頻りに手洗い、消毒を意識しましょう。換気も忘れずに行いましょう。

⑥ワクチン接種を予定しましょう。



中高生も予約出来るようになってきました。保護者の方としっかり相談して、接種スケジュールをたてましょう。接種後は副反応が出やすいため、安静に過ごすようにしましょう。接種日や副反応でお休みする場合も欠席扱いになりません。



体育祭、勝利のカギは 体調管理

体調管理のポイント



1. 早めに寝る

睡眠は疲れをとるために最も有効な方法です。睡眠不足のまま運動すると、ケガにつながりやすいだけでなく、熱中症の危険度もアップします。遅くとも11時には寝るようにしましょう。



2. 朝食を食べる

栄養不足の状態だと熱中症になりやすくなります。普段あまり食べない人でも、おにぎりや果物などでもいいので、朝食をとるようにしましょう。

3. こまめに水分補給

「のどが渇く前にこまめに飲む」ことが大切です。競技の前後、休憩時間に水分補給をしましょう。1日に自分が飲む量の少し余るくらいの量を準備しておきましょう。

ケガ防止のポイント

1. 爪は短く

手足の爪は切っていますか？競技中に自分がケガをしないためにも友達にケガをさせないためにも、常に爪を短く切っておくようにしましょう。



2. 準備運動をしっかり行う

いきなり運動を始めると、関節や筋肉を痛めたり、心臓に負担がかかったりします。準備運動をしっかり行い、ケガを予防しましょう。

3. 靴のサイズのチェックをしよう

靴のサイズは合っていますか？ひもはしっかり結んでいますか？自分に合った履き慣れた靴を履きましょう。



事前準備をしっかり行い、最高のパフォーマンスを発揮できるようにしよう！