

楽しく安全に夏休みを過ごしましょう

今週末から、夏休みが始まります。以下のことに注意して、有意義な夏休みを過ごしましょう。
※「新しい生活様式」とは

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②人が密集している場所でのマスクの着用③手洗いの実施や「3密(密集・密接・密閉)」を避ける等を取り入れた日常生活のことです。

～感染症予防のポイント～

新型コロナウイルス感染症には、手洗いや咳エチケットなどの基本的な対策が大切です。

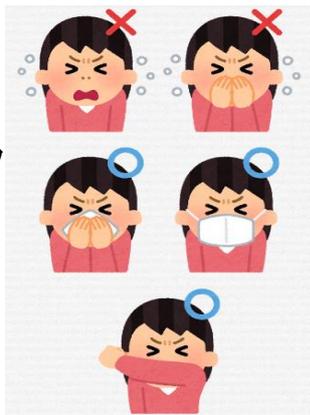
☑ 手洗い

「帰宅時」「食事前」「掃除後」「運動後」など、こまめに手洗いをしましょう。



☑ 咳エチケット

可能な範囲でマスクを着用しましょう。
※マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。暑さで息苦しいと感じた時などには、人と十分な距離をとり、マスクを外しましょう。



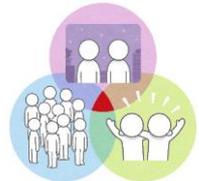
☑ 検温

毎日検温をして、健康状態を把握しましょう。体調が悪い時は、無理をせず、自宅で休養しましょう。



☑ 3密を避ける

人と人の適度な距離を保つよう心がけましょう。屋内においては、可能な限り、こまめな換気を意識しましょう。



☑ 健康的な生活習慣

免疫力を高めるため、
①「十分な睡眠」
②「適度な運動」
③「バランスの取れた食事」
を心がけましょう。
熱中症を予防する上でも有効です。



注目!

◆新型コロナウイルスの家庭内での感染も広がりつつあります。一人ひとりが「感染しない、させない」ためにも、子どもだけでなく、ご家庭の方に体調不良が見られた場合は、無理をせず、外出や夏休み後の登校を控えるようにしましょう。感染を心配して登校を控えるときは、欠席の扱いとしないので、保護者の方は学校にご相談ください。

～熱中症予防のポイント～

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。暑い日が続くことが予想されますので、十分に気を付けましょう。

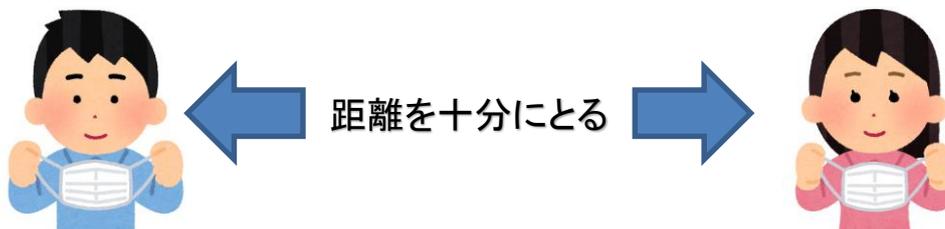
☑ 暑さを避けましょう

エアコンを利用する等、部屋の温度を調整しましょう。また、感染症予防のため、換気扇や窓開放によって外気との換気を確保しましょう。



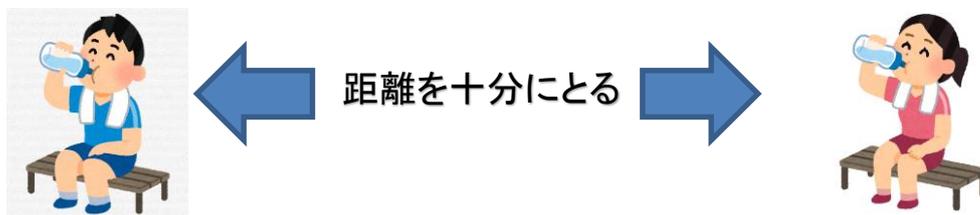
☑ 適宜マスクを外しましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用には注意し、屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクを外しましょう。マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。



☑ こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に(渇いていなくても)こまめに水分補給をしましょう。



◆高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

(お問合せ)

多摩市教育委員会学校支援課 TEL:042-338-6879