

「新しい生活様式」を知っている？

全国の非常事態宣言が解除され、宇都宮市でも6月1日から学校が再開されます。でもワクチンや治療薬が開発されていないので新型コロナウイルスの心配がなくなったわけではありません。

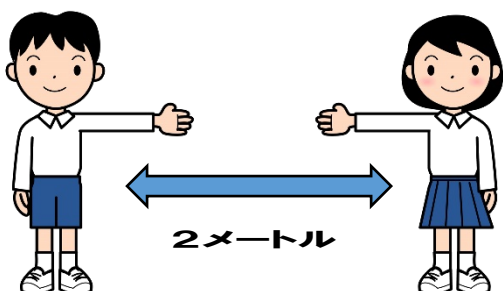
感染拡大を防ぎつつ経済や社会を止めずに生活できるよう、世界中の人々に「新しい生活様式」が求められています。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

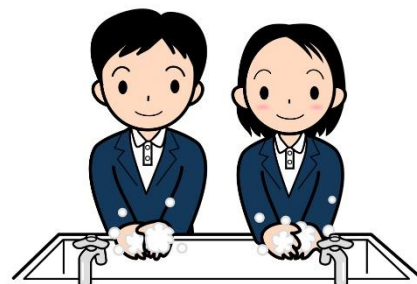
「感染防止」の基本は 身体的距離・マスク・手洗い



約2m（最低1m）距離を保つ



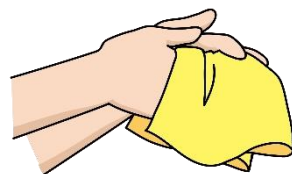
会話をする時はマスク
向かい合わせにならない



こまめに正しい手洗い

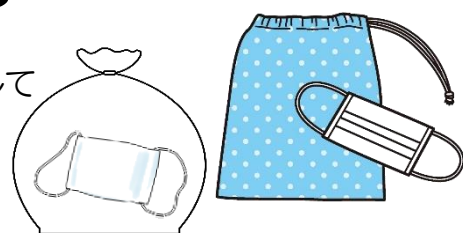
○ハンカチやタオルを複数枚用意しよう

1日何回も手を洗います。ビショビショになった時の取り替え用・暑い日の汗拭き用も必要です。毎日数枚あると便利です。毎日の洗濯も忘れずに！ 人との貸し借り厳禁です！！



○マスクを外したら袋に入れておこう

ポケットや机にそのまま入れるのはNG
ビニールや布の袋に入れたり、きれいなハンカチに包んだりして保管します。袋やハンカチが汚れたら交換や洗濯も忘れずに。



○布マスクは毎日洗濯を

- ① 洗剤を水に溶かす
- ② 10分つけ置き
- ③ 軽く押し洗う
- ④ 水ですすぎ陰干し



水2ℓに
洗剤小スプーン1/2



もみ洗いはNG



ねじって絞るはNG
タオルに挟んで脱水

○感染症予防グッズ・衛生用品を使うときは・・・

担任の先生に相談 & 貸し借り禁止

ご家庭で相談の上、使いたいものがある時は担任の先生に申し出てください。また、学校にはアレルギーがある等様々な人がいます。親切であっても貸し借りをしてはいけません。

健康診断の日程が変更になりました

自分の体を知るチャンスです。注意事項を守り、正しい検査を受けましょう。

実施日	実施項目	対象者	注意事項
6月 1日	身体計測	3 年	体育着・メガネ（持っている人）を忘れずに。
6月 2日	視力・聴力	1・2年	
6月11日	眼科検診	全学年	メガネの人は必ず持参。コンタクトの人はそのまま受診可。
6月16日	尿検査	全学年	忘れ物厳禁！（生理中の女子は提出しないこと。） 全日から注意事項をよく守って尿をとりましょう。
6月17日	心臓検診	1 年	
6月25日	歯科検診	3年・2年1・2組	朝、しっかり歯みがきしてくること。
未 定		1年・2年3～6組	
6月18日	内科検診	1 年	半袖体育着で行います。
7月 9日		2 年	
7月 2日		3 年	
7月21日	心臓2次検	1年の 該当者	心臓検診の結果、必要な人に連絡をします。
未 定	心臓ITゲソ		
未 定	耳鼻科検診	全学年	髪の毛が耳にかからないように工夫を。 耳そうじ・歯みがきも忘れずに。

※メガネや体育着等忘れ物のないように、十分確認をしましょう。

※日程が未定のものは予定が決まり次第連絡します。9月以降になる予定です。

※各検診で、再検査や医師による詳しい検査が必要となった場合は、個別に通知します。

通知を受け取った場合は、プリントを持参し、専門医を受診してください。

熱中症に嚴重注意を！

暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症が心配です。加えて、3か月にわたる休校の間 家の中で過ごすことが多かったため、自分で思っている以上に体力が衰えているはずで、今年はいつもよりも嚴重に注意が必要です。

○喉がかわく前に水分補給・・・こまめに少しずつ飲むのが効果的

○言われる前に自分で衣服の調節を・・・暑いのに長袖の人はいませんか？

○朝食・睡眠・生活リズム・・・体調を整えるにはこの3つ！意識して整えよう。

○運動は少しずつ・・・すぐにでも思い切り部活をやりたい気持ちは分かります。でも無理は禁物！
徐々に体を慣らし、適度な運動から体力アップを目指そう

○友達の様子がおかしい時、こんな症状のある時は大人に知らせよう

- ・かおが赤くてボーっとしている
- ・力が入らない 座り込んでいる
- ・頭がガンガンする（激しい頭痛）
- ・吐いている 吐きそうにしている
- ・手足がしびれる

