



あたりまえ

「部室前のなくなっている石鹸を補充します。」

9年生

「マスクが通学路の木にひっかかっていたので、拾ってきます。」

9年生

その人にとって、あたりまえの行動かもしれないかもしれませんが、さらっと行動できる姿を、頼もしく思います。

「大人は、あたりまえのことしか言わんやん。」

いろいろなあたりまえが、あります。

一句：短夜やガーゼ寝巻きとりんご酢と

みさ子

新型コロナウイルス対策

【まだまだ続くよ】パート3

マスク

自分を？相手を？守る

もし相手がウイルスや細菌を持っていたら、マスクをすることで自分を守ることができます。また、自分がウイルスや細菌を持っていたら、マスクをすることで相手を守ることになります。

今後、熱中症予防のために、マスクを外すことも多くなるでしょうが、その時は、相手と身体的な距離（フィジカルディスタンス）を、2～3m保ちましょう。マスクを外している時に、近距離でのおしゃべりは、避けなければいけません。

間近で会話する
密接場面



✕がやがや

「テンション、さがるけど、がんばる」

Do your part.

それぞれの立場で、できること

熱中症予防

急に気温が高くなった日や高温・多湿の時には、熱中症がおこりやすくなります。特に、10代では、運動や活動時に多く発生しています。のんびり過ごす日が続く、ふつうに動くだけでも、体調が整わなくなることがあります。身体を暑さに慣らし、休養と活動のバランスを考えましょう。

【熱中症のサイン】

頭痛、はきけ、めまい、たちくらみ、
筋肉のけいれん、こむらがえり、気分不快

「皮膚が熱くなり、かいていた汗が止まる」「言動がおかしい」「反応がにぶい」「立ち上がれない」などの症状に進行することもあります。症状が回復しないような時は、病院を受診しましょう。

1, 体調を整えよう。睡眠を確保しよう。

高温になると、じっとしていても体は疲れやすくなります。しかし、疲れた体は、十分な睡眠をとることで回復します。反対に、疲労を残したままの体は、疲労しやすい体になります。宿題や部活。習いごとや塾、ゲームなど・・・欲張らないで、まずは十分な睡眠時間を確保しましょう。

2, こまめに水分や塩分

(ミネラル) 補給。

朝食を食べよう。

水筒を準備。

こまめな水分補給で
熱中症を防ごう



3, 無理をしない。休憩をとろう。

時間を決め、涼しい場所で休憩をとるようにしましょう。また、不調を感じたら、がまんや無理をせずに、近くの大人に伝えましょう。そして、休憩後に回復しても、その日は運動や活動をやめて、十分に疲れを回復させましょう。

暑さ指数＝温度環境評価指数 WBG T
環境省のホームページを、参考にしましょう。