

授業や部活動が来週から本格的に再開です。クラスや部活でも全員が揃うのは久しぶりで待ち遠しいですね。引き続き一人ひとりが感染症対策をし、学校生活が穏やかに過ごせるようにみんなで協力していきましょう。

学校が始まると嬉しい反面、勉強のことや友人関係などいろいろ悩んだり考えたり立ち止まったりすることもあるかもしれません。新型コロナウイルス感染症のことで心配なこともあるでしょう。

いつでも担任や学年の先生、保健室やスクールカウンセラーの先生と話すことができますので遠慮なく声をかけてください。

一緒に考えて乗り切っていけるといいですね。

みなさんが、元気に学校生活を送れることを願っています。

スクールカウンセラー来校日のお知らせ

6月12日(金) 26(金)

13:00~17:00

*希望する場合は担任
または保健室まで連絡
してください。



部活動が再開！暑くなってきました！☀️ 熱中症に注意を

部活動も本格的に始まりますが、急に強度の高い運動を行うことは危険です。徐々に活動量を増やしていきましょう。学校での熱中症の発生は、多くが体育や部活動などによるものでそれほど高くない気温(25~30℃)でも湿度が高い場合に発生しています。特に、暑さに体が慣れていない時の運動や体調の悪い時の運動は熱中症になりやすいので十分体調管理し、活動を行ってください。周りに調子の悪そうな人がいたら声をかけてあげてください。助け合っていきましょう。(*熱中症とは、熱に中る(あたる)という意味で、暑熱環境によって体内の熱が外に出ずにこもってしまい、熱がたまることによって引き起こされる様々なからだの不調のこと)

☞ 熱中症は予防できる～熱中症予防の5つの原則～

① 健康観察をし、睡眠不足や体調不良時(発熱、下痢など)は運動を行わない

② 時間を決めてこまめに水分・塩分補給をする

(運動量や、環境条件にあわせて水分補給を行う。激しい運動を行った場合には0.1~0.2%の食塩水かスポーツドリンクで塩分も補給)

③ 徐々に暑さに体を慣らす(暑さに備えた身体づくりを)

④ 活動時の服装を工夫する

(できるだけ薄着で、吸湿性や通気性のよい素材に。

運動時にはマスクを外す。帽子を着用するなど)

⑤ 暑さを避ける(暑い時間帯や急に暑くなった日の活動を避けたり時間を短縮する)



裏面は、熱中症になったときの対応です。みんなで仲間を助けよう！

熱中症対応フロー

出典：独立行政法人日本
スポーツ振興センター
学校安全 web

