令和2年度　　四日市市立泊山小学校　学校通信　NO．９　　R2.6.12

泊山っ子だよりⅡ

http://www.yokkaichi.ed.jp/~tomari/cms2/htdocs/

✍マスク着用と手洗いの励行について

熱中症の対策と感染症予防を同時に求められる季節になってまいりました。
各担任から，学年の発達段階に応じて，以下のように指導しています。

・目に見えないウイルスなどは，咳をしたり声を出したりした時に口から外に飛び出し，人の口や鼻から体内に入ってしまいます。⇒マスクをつけて防ぎましょう。
・ウイルスのついたドアノブや手すりなどを触ってしまった手で口や鼻を触っても同じことになります。⇒手を石けんできれいに洗ってウイルスを落としましょう。
（ウイルスは目に見えないから，ウイルスがどこにあるかは誰にも分かりません）

☑マスクの着用について，当初より体育科の授業や 20 分休みに外で走り回るなど，運動するときは，人との間をあけることを意識してマスクを外すことを指導しております。

☑**登下校**においては，教育委員会から「すぐメールの配信」がありましたように，熱中症の心配もあるため,「**必ずしもマスクを着用しなければならないものではない**」とされました。学校においては，マスクを外しての登下校の際には，間隔をあける，大声での会話を控えるなどの指導を行います。ただし，心配や不安のある児童のマスクの着用を妨げるものではありません。その際は，一時的に外したり，水分補給をしたりすることを指導します。

✍予告　夏の補習について・・・８／３(月)～７(金)　9:00～10:30

臨時休校に伴う「学びの保障」として，夏休みが短縮され，一学期終業式は７月３１日(金)となりました。翌週の８月３日(月)～７日(金)については，「補習期間」と位置づけ，全校児童を対象にご案内しますが，今回の補習は休校中の「一時預かり」とは趣旨が異なり，お子さんの学びの保障がねらいとなりますので，担任からお声かけさせていただく場合もあります。また，３日(月)～５日(水)の午後には，個別懇談会を予定しております。一学期は，授業参観等がすべて中止となりましたので，この機会に担任との懇談をお願いしたいと考えます。二学期の始業式は，８月２４日(月)で，給食は２５日(火)から始まります。

✍エアコン稼働中

６月に入って暑くなってきました。普通教室でも，冷房運転を開始しています。密閉を防ぐために窓は開けたままにしております。設定温度は 28℃になっていますが，効果が見られないときは，一時的に設定温度を下げて運転しています。**涼しくなります!**
(一時的に下げても，自動で設定温度に戻るようになっています。)
本年度から普通教室でもエアコンが稼働できますこと，大変有り難く思います。(エアコンが苦手なお子さんは上着があるといいですね)

教育委員会配付資料　再掲

熱中症は予防が大切です

熱中症は、注意すれば完全に予防できる病気です。熱中症について知り、日常生活で気をつけることが大切です。

こんな日は特に注意

○気温が高い
○湿度が高い
○風が弱い
○急に暑くなった

こんな人は特に注意

○肥満の人　　○体調の悪い人
○持病のある人
○暑さに慣れていない人
○小さい子ども・高齢者

熱中症の予防方法

○水分をこまめにとる。
○日傘や帽子を利用する。
○涼しい服装をする。
○日陰を利用する。
○こまめに休憩をとる。

○規則正しい生活を行い、体調を整える。
・十分な睡眠をとる。
・朝ごはんをしっかり食べる。
・外出前に水分補給をする。

早寝早起き朝ごはんを心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

＜効果的な水分補給について＞

熱中症の予防には、汗をかいて失われた水分を補うことが大切です。外に出る場合は、水やお茶を持参して、いつでも水分補給ができるようにしましょう。特に、暑い中で体を動かす場合は、大量の水分とともに、塩分も失われるためスポーツドリンク（イオン飲料）や経口補水液を準備するようにしてください。

※スポーツドリンクは、糖分が多く塩分が少ないので、運動量が多い場合には、経口補水液が効果的です。（経口補水液は、ご家庭でも作ることができます。）

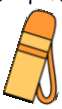
経口補水液のつくり方

・水	1ℓ
・食塩	3g
・砂糖	40g

※これにレモン果汁などを加えて味を調節するとよいでしょう。
※その日のうちに飲みきるようにしましょう。

なお、小さい子どもさんやご高齢の方などが、暑い日にエアコンのない部屋で水分を摂らずに体調不良を起こし、救急搬送される事故が発生しています。ご家庭でエアコンの中で生活する場合も、適宜水やお茶を飲み、水分を補給するようにしてください。

○保健室では，経口補水液を常備していますが，毎日必ず水筒を持たせてください。なお，市販のスポーツドリンクを持たせる際には，ペットボトルカバーをつけたり水筒などに入れたりして持たせてください。



○「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えることも大切です。