

マスクで熱こもり脱水のおそれ

新型コロナウイルス感染予防のために、臨時休業中は外出しない子どもも多かったと思います。ですから、子どもたちの体は暑さに十分、慣れていません。しかし、まもなく本格的な夏がやってきます。マスクは熱中症になる危険性を高めますので、今年の夏はいつも以上に注意が必要です！

熱中症は、暑さや水分不足などで体温をうまく調節できなくなつて起ります。今年は、春から夏へと季節が移りかわるときに外出をひかえていたので、暑さに体が十分に慣れていないままに夏を迎えることになります。

■筋肉が減ると、脱水症になりやすい

外出をひかえていたことで、運動量が減つてしまつた人は、さらに注意が必要です。

体内の水分の多くは、筋肉にたくわえらされているそうです。熱中症の予防に取り組む医師や看護師の団体「教えて！『かくれ脱水』委員会」の委員長で小児科医の服部先生によると、「筋肉が減ること

は水分の『貯蔵庫』が小さくなつているのと、同じこと。それだけで脱水症になりやすくなる」と指摘しています。また、マスクをつけていると、体の中に熱がこもりやすくなるとともに、のどのかわきを感じにくくなるために、知らない間に脱水が進みます。ですから、マスクをしていると、熱中症になりやすくなることを十分に意識する必要があります。

■登下校のとき、友だちと離れていればマスクを外す。

学校の体育では、子どもたちどうしの間隔を十分に取つたうえで、マスクは外させるようになっています（強制ではありませんが）。これから、梅雨寒の時期を除いて、暑い日が続きます。

【熱中症予防対策】

- ①暑い時は、友だちと十分な間隔をあけたうえでマスクを外す。
- ②水分をこまめにとる。
※外で遊ぶときや体育の前に水を飲む。
- ③体の調子が悪いときは、無理をしない。
- ④早寝・早起き・朝ごはん
- ⑤十分なすいみん
※夜の時を日安に床につく。
- ⑥服は、こまめに脱いだり着たりする。
※制服の上着は着てこなくてよいです。

今後は、学校において、新型コロナウイルス感染予防対策とともに、熱中症の予防にも十分、配慮していきます。家庭でも、ご注意ください。



■うーん、これは
「密接」！

熱中症予防のポイント

1. 水分補給

2. 睡眠

3. 食きちんとくる

室内での軽い運動

その他の

- ・経口補水液を用意しておく
- ・暑いと感じる環境にいない

こまめな換気 湿度が高くならないように

暑いとき、新型コロナ対策とともに 熱中症にも注意を！

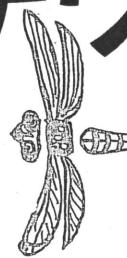


熱中症に注意

暑さに慣れないまま夏に



新型コロナウイルス感染予防のために 様々なことが変更



夏休み

■8月7日(金)～
8月24日(月)

- 1学期の終業式は、8/25 8/6(木)
- 2学期の始業式は、

・今在家・興道寺1～6・安国寺
※7/7と7/8では開始時刻が違います。
ご注意ください。

■7月8日(水) 各学級

13時55分～14時15分

・吉木・北江・田深ABC・オレンジ
(上国崎地区含む)・豊崎地区

■7月7(火) 各学級

13時55分～14時35分

■「3密」を防ぐために、授業参観日は
1/1(火)と1/8(水)の2日に分けて

授業参観

■「3密」を防ぐために、PTA総会・学級懇談会と授業参観日を別の日に

■7月14日(火)

[PTA総会] 体育館

13時55分～14時50分

※いすの間隔を広げ、できるだけ短時間で終わりたいと思います。

【学級懇談会】各学級

15時～16時15分



【地区PTA】

※開催が必要な地区のみ。今年度はプールの開放はありません。

**PTA総会と
学級懇談会**

■新型コロナウイルス感染予防対策のために、また、授業日数確保のために、様々なことが大幅に変更されました。ご理解をお願いいたします。

ぼくも・わたしも 読書
努力しよう
国小、読書目標
平成
ひとり145冊

～4月からの読書量 3351冊～

国小の子どもたちは、5年生を中心によく本を読みます。今年度の全校読書量の目標は3万冊です。4月からの読書量ベスト4は次の通りです。(5/29現在)

1位	5年	清成 寧々	30 冊
II	II	西村 優芽	II
II	II	森崎 夏向	II
4位	II	猪原紅琉望	29 冊
II	II	松木 渚紗	II

朝、学校への
車の乗り入れ禁止

～少しでも歩かせましょう～
スクールバス通学の子ども以外は、自力登校(歩いて登校)です。体調の悪い時を除いて、子どもたちの安全面からも送迎の車の学校内への乗り入れを禁止します。

水筒を必ず持たせて！

～こまめに水分補給～
これから季節、のどが渴いてからではなく、休憩時間や運動の前に水を飲む習慣をつけさせたいです。

家庭訪問

お願
い

■担任との面談は希望者のみ
臨時休業中に、担任が全家庭を訪問しましたが、おうちの方との面談はしていません。今年度はウィルス対策等のために、家庭訪問は中止しますが希望者は学校で面談を行いますので、担任へお知らせください。

学校だより 国東小学校 文責 校長 祐永敏明

めどり

2020/6/8 No. 9

