

## 続けよう新しい生活様式

緊急事態宣言が解除されてもうすぐ2ヶ月です。少しずつ日常生活が戻って来てはいますが、一方で東京を中心に感染者が増えているとの報道がされています。私たちは引き続き、自分のためそして大切な人のために、一人ひとりができることを考え行動することが大切です。

### 一人ひとりの感染症対策（3つの基本）



どんなに小さくても、ウイルスは皮膚から入れません。入れるのはおもに**口鼻目**です。体の中でウイルスがどんどん増えている人が、話をしたり咳をしたりすると、しぶき（飛沫）が飛びます。この中にはウイルスがたくさんいます。飛んできたら口から入るかも…。

いえいえ大丈夫です。飛沫には重さがあります。だいたい1～2メートルくらいで下に落ちるのです。2メートル離れるは、ウイルスが届かないための2メートルなのです。

教室では、自分の考えを発表したり、友たち同士で話し合いをしたりするので、マスクの着用が必要です。（教室は熱中症予防のため冷房を入れます。）

マスクを着用しているときは、激しい運動は避け、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。



ウイルスも生き物です。いろんなところにくっついて、しばらく生きています。知らない間にウイルスを触れた手で顔をさわったりすると、ウイルスが口鼻から入るかもしれません。だから**こまめな手洗い**が大切です。石けんでしっかり洗って清潔なハンカチでふきます。水分をしっかりとってからの**アルコール消毒**。コロナウイルスはアルコール消毒に弱いそうです。ワンプッシュも忘れないでくださいね。

# 熱中症予防行動のポイント

## 熱中症

声をかけて仲間を守ろう



**学**校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしよつか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



# 検診のまとめ①



今年度はコロナウイルス感染症の影響で、臨時休校等今まで経験のないことばかりが続いています。例年ならば健康診断も終了しているのですが、歯科検診・耳鼻科検診・眼科検診については、今後の新型コロナウイルス感染症の動向を見ながら、2学期以降に実施の予定です。日程が決まりましたらお知らせいたします。

## ◆発育測定穴水中学校生徒の体格は・・・(全国は令和元年度のデータ)

	身長(男子) cm		体重(男子) kg		身長(女子) cm		体重(女子) kg	
	穴中	全国	穴中	全国	穴中	全国	穴中	全国
1年	154.8	152.8	49.4	44.2	151.2	151.9	43.5	43.8
2年	162.7	160.0	53.0	49.2	155.2	154.8	50.8	47.3
3年	166.4	165.4	58.6	54.1	156.8	156.5	51.9	50.1

## ◆視力検査・聴力検査・尿検査・心臓検診(1年生のみ)・内科検診について

これらの検査検診の結果、受診が必要な生徒には「結果のお知らせ」を配付しました。都合が悪くてまだ受診できていない人、おうちの人と相談して早めに受診しましょう。病院受診後、結果のお知らせは学校の方へ提出くださいますようお願いいたします。