

## 夏の特別ルールの確認

- ① 6月1日～9月30日までスポーツドリンク可 ※水筒で持参すること。水筒には名前を書いておいてください。
- ② やむを得ずペットボトルを持ってくる場合はペットボトルホルダーやタオルで包むこと。(ペットボトルは他の人とまちがえることもある) また、ペットボトルは学校や登下校中に捨ててはいけない。
- ③ 飲水は休憩時間と授業中の換気の時間を利用します(水筒を机横に掛けておこう)
- ④ 人の水分をもらったりすることは厳禁!(自分に必要な量を持ってくること)
- ⑤ 体調に異変を感じたら絶対に無理をしないこと。
- ⑥ 日焼け止めクリームは、健康に留意するため、使用してもよい。しかし、塗るのは体育の授業や部活動の前の更衣の時のみとする。日焼け止めクリームを塗っている授業に遅刻したり、外に出てから塗ったりすることがないようにする。
- ⑥ 制汗剤は、無香料のものに限り使用してもよい。しかし、使用するものは、体育の授業や部活動の後の更衣の時のみとする。また、使用後に出了ごみは、学校や登下校中に捨てないようにする。
- ⑧ 屋外の体育の授業や部活動においては、帽子の着用を許可する。(部活動で使用するものでもよい、白を基調としたものか華美でないものを使用する。)



**マスクやティッシュは持ち帰る**

## 感染防止対策! (登下校のマスクについて)

- ① 登下校中はマスクを着用する。
- ② 暑くて息苦しいときは、マスクを外してもよいが、会話をしない。※一時的に外す場合は、あごにかけるなど、すぐに着用できるようにする。
- ③ マスクをしていても、一人一人の間隔をあけて、登下校する。
- ④ 登校後、帰宅後は手洗い・消毒を行う。
- ⑤ これからは熱中症にも要注意!

新型コロナウイルス感染予防対策でマスクの着用が必須となって、皆さんも新しい生活様式にだいたい慣れてきたと思いますが、これから熱中症のリスクが高くなっていきます。そこで対策として6月1日～9月30日の間は、水筒にスポーツドリンクを入れてきてよいこととします。また、授業中は水筒を側に置き、自分で判断し、水分補給をする。(換気を行うタイミングで先生から飲水の指示が出るときもあります) そういったできる限りの対策をしても、その日の体調等で熱中症になってしまうこともあります。自分の体のことは自分が一番分かってるので、少しでも違和感があつた場合には、先生や友達に教えてください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に取り組みましょう。

ア 3つの基本を徹底しよう。

「身体的距離の確保」「マスクの着用」「まめに手洗い(うがい)、手指消毒」

イ 3密(「密集・密接・密閉」)を回避しよう。

ウ こまめに換気

エ 免疫力を高めるために、次のことを心がけよう。

「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」

オ 不要不急の外出をしないようにしよう。

「新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い」から

休日において不要不急の外出を控える、仲の良い友人同士の家間間の行き来を控える、家族ぐるみの交流による接触を控えるなど、学校を通じた人間関係の中で感染が広がらないよう細心の注意をしてください。