

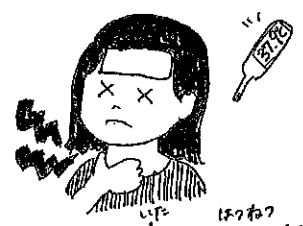
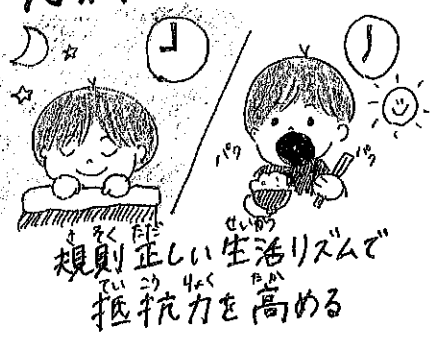
新型コロナウイルス感染症に注意!!

夏は、熱中症の心配もありますが夏に流行する感染症（手足口病・ヘルパンギーナなど）への注意も必要です。そこに今、新型コロナウイルス感染症の流行が予想されています。山形県では前週に比べて感染者数が約1.4倍増加していて、これからさらに拡大する可能性があります。夏休みまであと1週間、5・6年生は海浜学校もあります。感染症予防、周りの人にうつさない予防をとって残りの1学期元気にすごしましょう！

なぜ今流行しているの？

- ① 暑さや湿度で夏バテしていて、ウイルスと戦う力（抵抗力）が弱まっているから
- ② 「かぜ」だと思っ、学校や仕事に行く人が増えたから
- ③ 手洗いやマスクをつけるなどの感染予防への意識がうすまったから

感染症をひroyげない・かからないための予防方法



手足口病・ヘルパンギーナも
発熱・のどの痛みがあるので
かぜと決めつけないようにしましょう。

病院に行って元気になったら
登校しよう！



かぜ症状のあるときは
マスクをつける。
(外では暑さを見て判断)



こまめな手洗い
(外出後、トイレ後、食事前)

コロナの場合は
「発症した後5日を経過し、かつ
症状が軽快した後1日を経過するまで」
最短で発症して6日目まで登校可

感染症になったときは
出席停止期間を守る！

鶴岡では、『百日咳』の感染もみられています。かぜと判断しやすい病気ですが
感染力は強く、出席停止扱いになる感染症です。咳が続く場合には
受診をお願いします。



海浜学校まであと1週間

楽しく安全に泳ぐために
体調管理をしよう。

水泳学習でも遠泳に向けて力をつけているみなさん。

みなさんが当日、安全に泳ぎきることができるようサポートしていきます。しかし、当日までの体調管理は自分たちでしなければいけません。ぜひポイントをおさえて万全の状態で海浜学校にのぞみましょう。



自分の体・生活のチェック

🦋 夜ぐっすりと眠られていますか？

→ 質の良いすいみんで体の疲れをとるようにしましょう。

🦋 朝・昼・夜 3食しっかりと食べていますか？

→ 海での泳ぎは日差しもあり体力がうばわれやすいです。
普段の食事からエネルギーを意識して好き嫌いせずに食べましょう。

🦋 体の調子は、どうですか？

→ 海浜学校当日だけでなく前1週間の体調が、本番の体力に影響します。
特に「げり」の人は脱水症状になりやすいです。早めに病院に行きましょう。

🦋 皮膚の状態・ケガはどうですか？

→ 海水は弱った肌にしみやすいです。気になる人は皮膚科に行きましょう。
またケガをしている、目や鼻などに違和感がある人も海浜学校前に治せるものは治しましょう。

当日の健康観察

スクールバスで由良海岸まで行きます。

車酔いする人は、薬を飲んできましょう。🚌

海浜学校1日目・2日目 健康観察カードを朝、提出してください。検温も忘れないでください。
海で泳げるか判断する大切な健康観察です。少しでもいつもと違う、気になることがあるときは教えてください。命、安全を守るためにも同りの大人に相談しましょう。

📌 このような体調の人は泳がせないと判断します

- ・ すいみん不足の人
- ・ 朝ごはんを食べていない人
- ・ 発熱している人
- ・ 頭痛、腹痛の症状がある人
- ・ 顔色が悪く、だるさ、疲れがある人
- ・ 前日からの不調（特に『げり』『嘔吐』『発熱』）がある人

水泳中では... **低体温・熱中症**の疑いがある場合 泳がせないと判断します。

1日目・2日目の練習前に **塩分チャージ**を配ります。水分と一緒に摂取してください。

ケガや体調不良のときは無理をせずに状態回復を優先するようにしましょう。

