



熱中症に注意

1 体液が失われると、脱水状態に陥ります

現れる症状…微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少

- ① 脳 めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん
- ② 消化器 食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘
- ③ 筋肉 筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

2 脱水予防には規則正しい食生活

からだに入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分があります。1日3回きちんと食事をとることも予防対策になります。

3 正しい水分補給

- (1) 普段は水やお茶でOK。甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分の取り過ぎになります。
- (2) 汗から水分とともに塩分も失われます。激しい運動をするときは、スポーツドリンクや経口補水液がよいでしょう。

今年は特に！！

マスクを使用していると、のどの乾きを感じにくく、水分補給の機会を逃してしまうことが予測されます。意識してこまめに水分をとることが予防につながります。



～相談したいことがあるときは～

本校では、スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーに、生徒の皆さんはもちろんのこと、保護者の方も相談することができます。

相談を希望する場合には、学級担任または保健室に知らせてください。

〈6～7月の

スクールカウンセラー来校予定〉

6月11日（木）13:30～16:30

6月18日（木）13:30～16:30

7月 3日（金）13:30～16:30

～新型コロナウイルス感染症について～

帰国者・接触者相談センター（保健所）への相談の目安が変わりました。

詳しくは、青森県庁ホームページ「青森県新型コロナウイルス感染症対策総合サイト」で確認してください。

<https://stopcovid19.pref.aomori.lg.jp/flow>

外出の際には、人混みを避けるとともに、マスクを着用し人との適切な距離を保つなど、ソーシャル・ディスタンス（Social Distancing）の考え方を取り入れ、あらゆる場面において「3つの密」を避けましょう。

政府の専門家会議では「新しい生活様式」を提案しています。（裏面参照）

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定