

ほけんだより ～タ フ～

TOUGH



令和4年7月20日
島原市立第四小学校
文責 溝田

感染症予防対策をしながら、 ～健康で楽しい夏休みを過ごそう～

☆島原半島で新型コロナ罹患者が 増加中です！！

7月16日、長崎県では912人と過去最高を記録する新型コロナウイルス感染者数が発表されました。その内、島原市は48人。**島原半島3市合わせると153人**。長崎市、佐世保市に次いで感染者の多い地域となっており、さらなる感染拡大が心配されます。

感染リスクを下げるためには、「これまでの基本的な感染症対策」を続けていくことが大切です。

<基本的な感染症対策>

- ① 「三密」(密閉・密集・密接)を避ける。
- ② 場に応じたマスクの着用
- ③ 人と人との距離の確保(2m)
- ④ 手洗い等の手指衛生
- ⑤ 換気

※「マスクの着用」については、別紙資料を参考にしてください。

明日から夏休みに入りますが、

上記の対策に加え、引き続き

「**体温・体調チェック**」

もよろしく願いいたします。



※「**夏休みがんばりカード**」に体温の記入をお願いします。



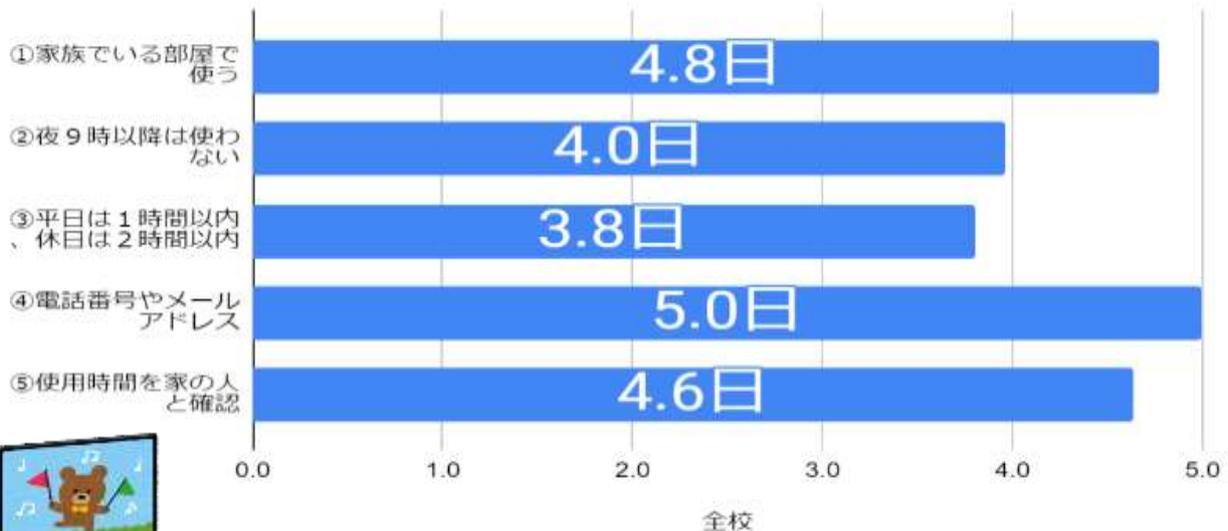
夏休みの間に治療を済ませよう



今年の夏休みは40日間！どうぞこの期間に、**歯科や視力などの受診を早めに計画**していただくようお願いいたします。

～メディアルールチェックカードの取組結果～

全校児童の達成日数（平均）



「平日1時間以内、休日2時間以内」は、なかなか難しいようです。

電子メディア機器の中には、「テレビ」も含まれています。チェックカードの中の感想で、「テレビの時間も含まれると達成が難しい。」というお声もあります。ただ、テレビを消して過ごしてみると、いつもより食事を早く食べることができたり、お風呂に早く入ることができたり、本を読んでみたり、テレビも見られないなら早く寝ようってなったり・・・



やってみると「いいこと」が多く、目と体に優しい生活につながりやすいですよ。

夏休み中も、しっかり体を動かそう！



9月の身体測定で、急激に体重が増加しているケースがあります。原因の多くは、夏休み中の「運動量低下」と「食生活の乱れ」です。

夏休み中も、家の掃除などのお手伝いや涼しい時間に運動をするなど、体を動かす機会を作りましょう。また、朝・昼・夜の食事をきちんと食べ、間食が増え過ぎないようにしましょう。





屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	<p>マスク必要なし</p>	<p>マスク着用推奨</p>
会話をほとんど行わない	<p>マスク必要なし</p> <p>公園での散歩やランニング、サイクリングなど</p>	<p>マスク必要なし</p> <p>徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面</p>

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	<p>マスク着用推奨</p> <p>※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可</p>	<p>マスク着用推奨</p>
会話をほとんど行わない	<p>マスク必要なし</p> <p>距離を確保して行う 図書館での読書、芸術鑑賞</p>	<p>通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう</p>

高齢の方と会う時や病院に行く時は、**マスクを着用しましょう。**
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。



子どものマスク着用について



人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合
においては、マスクを着用する必要はありません。
また、就学前のお子さんについては、
マスク着用を一律には求めていません。



就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面



屋外

- ・人との距離が確保できる場合
- ・人との距離が確保できなくても、
会話をほとんど行わないような場合

＜例＞離れて行う運動や移動、

鬼ごっこなど密にならない外遊び

＜例＞屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、
会話をほとんど行わないような場合

＜例＞個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、

プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際

※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう

※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

保育所・認定こども園・幼稚園等の 就学前児について

2歳未満

マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めて
いません。マスクを着用する場合は、保護者や周りの
大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。



気をつける
ポイント

▶ 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、
マスクを外すことを推奨します。

▶ マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、
「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。

※その他地域の状況に応じて、講じられている対策がある場合、それを踏まえ対応をお願いします。

