朝の放送（保健）　　８月２４日

１　はじめに

今年は新型コロナウイルス感染症のため，夏休みも短くなり，そして残暑も厳しく，これから熱中症もとても心配な時期になりました。熱中症は，日頃からこまめに水分や塩分をとること，熱中症アラートをもとに暑さ指数 WBGT が 31℃の場合は運動をしないこと，服装に気を付けたり体調を整えること等で 100％予防できます。

しかし，この新型コロナウイルス感染症は，適切な治療薬やワクチンが開発されておらず，私たちはこのウイルスと一緒に生活しなくてはなりません。

２　「新しい生活様式」　①　避３密

このため，手洗いや咳エチケット，換気といった今までのインフルエンザ対策に加えて，感染拡大のリスクが高い「３つの密」を徹底的に避けなければなりません。この「3 つの密」密閉空間・密集場所・密接場面を避ける行動が「新しい生活様式」です。この「新しい生活様式」は，休み時間や登下校など先生が見ていなくても，皆さん自身で考えて行動しなければなりません。

３　「新しい生活様式」　②　ソーシャルディスタンスとマスク

まずは人と人との距離は最低１メートル以上空ける，飛沫を飛ばさないように熱中症の心配がなければ，マスク着用する。

４　「新しい生活様式」　③　手洗い

そして，手洗いは 30 秒程度かけて，水と石鹸で丁寧に洗います。どのような時に手洗いするかというと，外から教室に入るとき，咳やくしゃみ・鼻をかんだ時，給食の前後，掃除の後，トイレの後，共有のものを触ったとき，この６つのタイミングでは必ず手を洗うようにしてください。そして，学校では各教室にアルコール消毒薬が設置され，皆さんがよく手を触れるドアノブ，スィッチや手すりは清掃の時間に消毒することが必要です。

５　さいごに　　“約束”

最後に一番大切なのは，体調が悪い時に無理をして学校には絶対来ないことです。必ず自宅でしっかり休んでください。一緒に生活しているご家族にも発熱等の風邪の症状がある時は，生徒の皆さんも自宅で休養してください。この場合，欠席ではなく『出席停止』扱いになります。登校する場合は，登校前に家庭で検温し，「体調チェック表」に記入して学校に持って来てください。今お話した「新しい生活様式」を身につけていくことが新型コロナウイルスから皆さんや皆さんの大切な友だちや家族を守ることになります。しっかり身につけて 2 学期も生活していきましょう。