



# 松 風

松林中学校学校便り  
令和2年6月26日

第4号

## 7月に向かって

雨の季節は憂鬱ですが、植物が生き生きと育つ恵みの季節でもあります。そして、この梅雨を過ぎると本格的な夏となります。

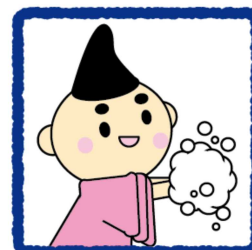
4月から臨時休業、6月より分散登校、平常登校、部活動の開始と徐々に普段の学校生活に近づいてきています。本当にこの数か月は、お子様にとっても、保護者の皆様にとっても大変な時期だったと思います。7月6日（月）には、部活動懇談会が予定されています。その後1年生の本入部を経て、3年生が部活動に区切りをつける月となります。3年生の気持ちを察すると、複雑な思いに駆られますが、ぜひ気持ちの整理をつけて前に進んでいってほしいと願っています。詳しい日程などは、各部活動の顧問よりお伝えいたします。



## 6月29日からの学校生活

6月29日（月）より部活動も平常通り行われます。

- 引き続き毎朝、登校前にお子様の検温、健康観察をお願いします。部活動の朝練では、各顧問が開始前に健康チェックを行います。
- 一般生徒は、これまでと同じ8：15～8：30の間に登校させてください。検温、マスク等を忘れた場合は、直接職員室に行かせてください。職員が確認いたします。
- 登校後は、必ず手洗いをします。
- 授業についてはこれまでと同じように取り組みます。
- 昼食前には必ず全員で所定の場所で手洗いを行います。手洗いタイムは15分の設定でしたが、生徒の動きがたいへんよく、設定時間を10分としました。
- 会議や委員会のない日の放課後に当番制で清掃（掃き掃除、ゴミ捨てのみ）を行います。当番の生徒は清掃前後に手洗いをします。
- 放課後の部活動では開始前、終了後に手洗いを行います。
- 以前にお知らせいたしましたが、6月～8月の最終下校時刻は18：00となります。
- 繰り返しで申し訳ありませんが、換気をしながらエアコンを使用するため、お弁当の保存方法に十分お気を付けください。保冷剤等の有効活用をお願いいたします。
- マスクを入れるビニール袋とティッシュ等のゴミを入れるビニール袋を引き続きご用意ください。
- 学校で急に体調が悪くなった場合に備えて、日中必ず連絡が取れる連絡先（電話番号）をお子様に伝えておいてください。
- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事、こまめな水分補給をお願いします。
- お困りのことや心配なことがございましたら、遠慮なく本校職員にご相談ください。



## コロナ対策と熱中症対策



人間の体は通常、ゴールデンウィークのころから暑さに徐々に慣れて、汗をかきやすく、皮膚の血管が拡張して体の中の熱を逃がしやすくなるそうです。今年は外出自粛によって暑さに備えた体になっていません。それに加えてマスクの着用により、体内に熱がこもりやすく、口の中の湿度が保たれ喉の渇きも感じにくいことから、例年以上に熱中症になるリスクが高まっています。新型コロナウイルスの感染予防を行いつつ、体が慣れていない今頃から残暑の厳しい9月頃までは、特に注意が必要となります。本校でも十分に配慮してまいります。

### ☆コロナウイルス感染と熱中症予防のポイント

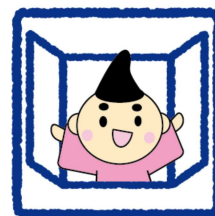
- 換気を行いつつ、室内温度が高くなりすぎないように冷房を活用する。
- マスクを着用しての負荷の強い作業や運動は避け、喉が渇く前にこまめに水分補給する。
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。
- 帽子などを利用した涼しい服装を心がける。
- 涼しい時間に適度に運動し、体を暑さに慣らす。
- 体温測定などで自分の体調管理を行い、体調が悪いときには無理をせず休む。

### ☆熱中症の症状と対処法

○症状 めまい・足がつる・大量に汗をかく・頭痛・吐き気など

○対処法

- ・涼しい場所に移動する。
- ・衣服を緩める。
- ・うちわや保冷剤で体の熱を逃がす。  
首、わきの下、足のつけ根を冷やすと効果的です。
- ・スポーツドリンクや経口補水液で水分補給する。



※症状が改善しない、自力で水分補給できない場合は、医療機関を受診します。

## お知らせ

①スクールカウンセラーの相談予定日をお知らせいたします。何かご相談事がありましたら、松林中学校の養護教諭に事前に予約の連絡をお願いします。相談場所（各学校）が異なりますが、どの場所（学校）でも相談可能です。7月の相談日をご紹介します。

○7月 3日（金） 場所：松林中 相談時間：10：00～16：00

○7月10日（金） 場所：松林小 相談時間：10：00～16：00

○7月15日（水） 場所：室田小 相談時間：10：00～16：00

※お気軽にご相談ください。

②6月29日（月）より、1年生対象に仮入部が始まります。7月10日（金）までが仮入部期間となっております。3年間継続してできるよう、じっくりと考え選択してほしいと思います。

③今後も、新型コロナウイルス感染状況によっては、さらに予定を変更せざるを得ない場合がございます。その都度お伝えするようにいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



