

劔岳にチャレンジ

☆ つよい心と体を つくろう ☆

- ㊟ よい心と体をつくろう。
- ㊤ ルールを守り、仲間を思いやろう。
- ㊤ もんを出し合い、よく考えよう。

校長 山下 徹

《感染防止と熱中症対策》

「2 mの距離を取りマスクを外そう！」

自分が子供のころに比べ、近年は「猛暑・酷暑」が続いています。先日、富山県内の全ての小中学校にエアコンが設置されたとの新聞記事がありました。上市町の小中学校には、2012年に県内で最も早く導入されました。

今年は新型コロナウイルスの影響で夏休みが短くなりましたが、エアコンのある教室で学習に取り組むことができます。

しかし、登下校や、帰宅後の外出の際にもマスク着用が必要であり、「新たな生活様式・新たな学校生活」の中、子供たちはマスクを着用し、感染防止に努めています。暑い中でのマスク着用は、熱中症につながる事が考えられます。

「2 mの距離を取り、マスクを外すこと」が推奨されており、学校でも、特に暑くなる下校時について、人との間隔を2 m取りマスクを外すことと、学校内でも、気分が悪い場合は、早めに先生に伝えるように指導しています。

今後、「ウィズ・コロナ」と言われるように、長期に渡って、感染防止に努めなければならない状況であり、ご家庭でも、「感染防止と熱中症対策」について話合ってくださいますようお願いいたします。

《免疫力を高めるために》

「①十分な睡眠 ②適度な運動 ③バランスの取れた食事」

免疫力を高めるために、この3つが大切であると言われています。

本校では、これまで「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて、子供たちに呼びかけ、特に、睡眠時間が短くなる要因として、「ゲーム等の時間が長くなること」があることを、子供たちと考えてきました。「睡眠時間が短くなり、朝起きられず、朝ごはんを食べない」生活が続くと、免疫力が低下し、健康を害することにつながります。就寝時刻・起床時刻が一定になるように、ご配慮をお願いいたします。