

**南 丘 小 学 校 マスクの約束 (2022夏)**

新型<sup>しんがた</sup>コロナウィルスなど<sup>かんせんしょう</sup>感染症<sup>よぼう</sup>の予防<sup>ゆうぼう</sup>には、マスクはとても有効<sup>ゆうこう</sup>だといわれています。しかし、暑い<sup>あつ</sup>時期<sup>じき</sup>はマスクをしたままでは熱中<sup>ねっちゅうしょう</sup>症<sup>しんぱい</sup>の心配<sup>しんぱい</sup>もあります。そこで、時<sup>とき</sup>と場合<sup>ばあい</sup>に応じて<sup>おう</sup>マスクを<sup>つ</sup>着<sup>つ</sup>けたり、はずしたりして上手<sup>じょうず</sup>に新型コロナと熱中<sup>しんがた</sup>症<sup>ねっちゅうしょう</sup>から体<sup>からだ</sup>を守<sup>まも</sup>りましょう。

**マスク着用<sup>ちやくよう</sup>の必要<sup>ひつよう</sup>がない場面<sup>ばめん</sup>**

○ 体育科<sup>たいいくか</sup>の授業<sup>じゅぎょう</sup>（運動場<sup>うんどうじょう</sup>・体育館<sup>たいいくかん</sup>・プールなど）。ただし、グループで<sup>さくせん</sup>作戦<sup>さくせん</sup>タイムなどの話し合<sup>はなしあ</sup>う場面<sup>うばめん</sup>では、マスクをつけましょう。

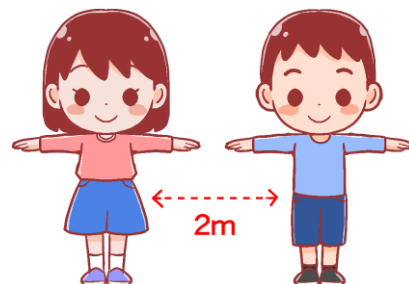
○ 屋外<sup>おくがい</sup>では、両手<sup>りょうて</sup>を広<sup>ひろ</sup>げて人も<sup>ひと</sup>と触<sup>ふ</sup>れない距離<sup>きょり</sup>（2メートル以上<sup>いじょう</sup>）を

とれる場合<sup>ばあい</sup>。学校<sup>がっこう</sup>の行き帰<sup>ゆかえ</sup>りなど、しっかり<sup>きょり</sup>距離<sup>きょり</sup>を

とれる場合<sup>ばあい</sup>は、はずしてよいです。ただし、距離<sup>きょり</sup>が

とれず<sup>ともだち</sup>に友達<sup>いっしょ</sup>と一緒に<sup>はな</sup>話<sup>はな</sup>しながら<sup>とうげこう</sup>登下校<sup>とうげこう</sup>するとき

はマスクをつけましょう。



○ 屋内<sup>おくない</sup>で人<sup>ひと</sup>との距離<sup>きょり</sup>がとれ、会話<sup>かいわ</sup>をほとんどしないような場面<sup>ばめん</sup>（先生<sup>せんせい</sup>の指示<sup>しじ</sup>をききましょう。）

○ マスクをしていて息苦<sup>いきくる</sup>しいときは、周り<sup>まわ</sup>に人<sup>ひと</sup>がいないことを確認<sup>かくにん</sup>してマス

クをはずし、深呼吸<sup>しんこきゅう</sup>をしたりお茶<sup>ちゃ</sup>を飲<sup>の</sup>んだりしましょう。また、気分<sup>きぶん</sup>が悪い<sup>わる</sup>

ときは、すぐ<sup>せんせい</sup>に先生<sup>せんせい</sup>に伝<sup>つた</sup>えましょう。



**暑い<sup>あつ</sup>ので帽子<sup>ぼうし</sup>をかぶるようにしましょう。**

**すいぶんほきゅう  
こまめに水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>をしましょう。**