



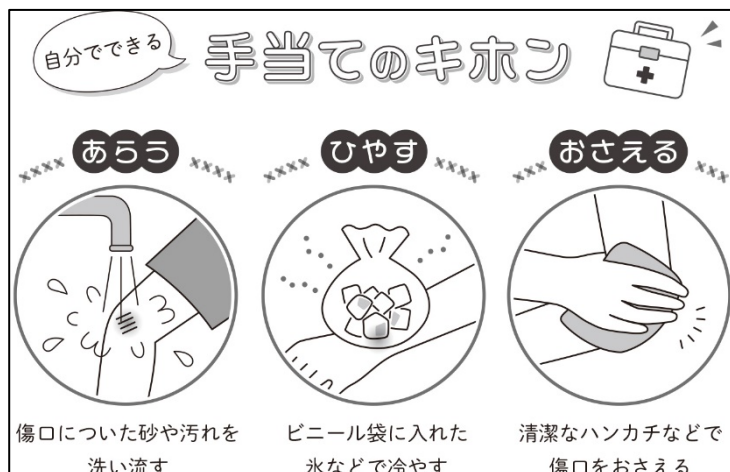
少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを『草露白（くさのつゆしろし）』と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

晴れの日はまだまだ暑いですね。7日には体育祭も計画されています。服装で、上手に温度調節をしましょう。熱中症予防も忘れずに！



## 体育祭を安全に楽しむために

- ①前日は早めに布団に入り、**しっかり睡眠をとる**。
- ②家庭で、健康観察・検温を必ず行う。**体調不良がある場合は、保護者に伝えて、かかりつけ医で診察を受ける**こと。（お家の方に何も伝えず登校してくる人が大変多いです。）
- ③必ず**朝食を食べて登校する**。食欲がなくても、水分・塩分はしっかり補給をすること。（熱中症を起こした人に話を聞くと、食べていなかった人が大半です。）
- ④**水分を多めに**（最低1L以上）持ってくる。のどが渇く前にこまめに水分補給！
- ⑤**けがを予防する**。
  - ・**手足の爪を短く切っておく**こと。長い爪は思わぬけがの元に。
  - ・**準備運動・ストレッチ**をしっかりと！
  - ・**裸足で走るのは禁止**。
- ⑥競技中はマスクを外して**熱中症予防**を。熱中症は自己管理で予防ができます。
- ⑦競技後には手洗い・消毒を心がけ、**コロナ対策**も。  
マスクを外しての会話や大声の応援は禁止！
- ⑧体調が悪くなったら、無理をせずすぐに申し出る。調子が悪そうな人がいたら、声をかける。



## 【 新型コロナ 濃厚接触者の自宅待機期間について 】

濃厚接触者の待機期間が短縮されたことは、皆さんも知っていますよね？陽性患者と接触した最終日を0日目として、5日間の自宅待機となりました。また、2日目・3日目に検査で陰性が確認できれば、3日目から解除も可能です。



ただし、この検査はどこかでやってくれるわけではありません。『**抗原定性検査キットは自費検査とし、薬事承認されたものを必ず用いること**』と記載されていて、個人が、薬局等で、薬事承認された検査キットを購入することになります。

商業施設など、無料で検査をやってくれるところが増えましたが、そういう所で検査をすることはできないので注意をしてください。当然ですよね。濃厚接触者となり他の人と接触することは避けなければならないのに、検査に出かけてしまっただけでは意味がありません。

就職試験や入試、部活動の大会等・・・これからも大切な行事を控えています。このことを、ちょっと頭の片隅に置いておくとも良いかもしれません。ちなみに、学校薬剤師の大継先生にお伺いすると、検査キットは販売しているとのこと。情報が必要な人は、保健室にきてくださいネ。

## ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

“ながらスマホ”では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

