



学校が再開してから約 1 ヶ月が経ちました。元気に登校している人もいれば、すこし疲れ気味の人もいるようです。休校期間中に生活リズムが崩れてしまったり、外出自粛で運動不足になり体力が低下したりしているのかも知れません。今まで以上に、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## 通常登校開始しました！まだまだ「新しい生活様式」!!

ワクチンや特效薬がない中で、外出自粛が緩和され、通常登校も開始しました。第2波、第3波の感染拡大を防ぐためにも、「新しい生活様式」を引き続き実践していきましょう。



- ①ソーシャルディスタンス ②マスクの着用 ③こまめな手洗い
- ④3密「密集・密接・密閉」を避ける ⑤十分な換気

# こまめな手洗い . . . **「感染源は自分の手」** と言われています。  
しっかり手洗いをしましょう!!

# マスクの着用 . . . **マスクを外して大声を出さない!!**  
飛沫を撒き散らさないよう気をつけましょう!!  
マスクなしで15分会話をすると**「濃厚接触」**に該当します。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防



### ■しっかり食べてしっかり寝る

バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう。

### ■日頃からの健康管理

毎日の体温測定や健康チェックを行う。体調が悪いときは無理をせず自宅で休養しましょう。

### ■一時的にマスクをはずすのはOK

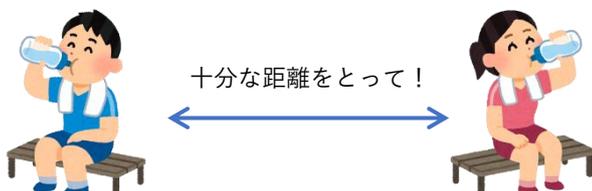
マスクは飛沫防止のためには非常に有効ですが、高温多湿の環境下でマスクを着用することは熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m）が取れる場合は、マスクをはずして休憩しましょう。

### ■換気をしながらエアコンを使う

熱中症の予防にはエアコンが有効です。感染予防のために窓を開放して十分な換気を確保しつつ、設定温度を調節して使用しましょう。また、涼しい服装を心がけましょう。

### ■こまめな水分補給

マスクをつけていると、のどの渴きを感じにくくなります。のどが乾く前に水分補給をするようにしましょう。目安は1日1.2リットルです。



## 各種検診が始まります

日付	時間	検査	対象学年	備考
7月16日(木)	1時間目開始までに提出	第1回尿検査	全学年	生理中の女子は9/3に提出
17日(金)	1時間目開始までに提出	第1回尿検査	全学年	
7月27日(月)	11:30~	貧血検査	2年女子	
9月3日(木)	1時間目開始までに提出	第2回尿検査	全学年	未提出者・再検査者
9月9日(水)	14:00~	胸部X線検査	1年	
9月10日(木)	9:00~	心臓検診	1年	女子はブラウス、男子はYシャツかTシャツ

\* 今後、学校医検診も追加されていきます。

\* 詳細は後日改めてお知らせします。

## 午後になると身長が縮むってホント！？

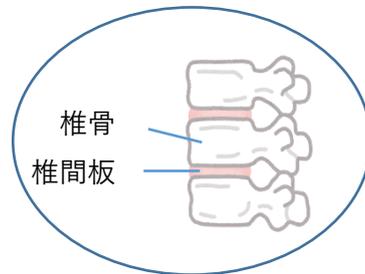
～正しい姿勢で身長アップ！！～

6月下旬の昼休み、3年生は身体測定を行いました。

そこで聞こえたのはこんな声でした。

「うわー！身長縮んだ」

「なんで昼休みなんですか？朝がよかったー！」



二足歩行の私たち人間の身長は、朝が一番高く、夜が一番低くなります。

これは背骨を構成する椎骨と椎骨の間にある椎間板の厚みの変化によるものです。

起きているときには椎間板に重力がかかるので、つぶれて厚みが薄くなり、身長が縮みます。

そして夜寝ている間に椎間板の厚みが回復して、身長も元に戻るといわけです。

では、朝と夜でどのくらい差があるかというと・・・なんと、約**2cm**とされています！！

朝に身長を測りたいのも納得の数字ですね。

さらに **姿勢が悪いと** 椎間板を圧迫しやすく、実際に **身長が低く** なってしまいます！

正しい姿勢を身につけて、身長アップを目指しましょう！！