



コロナ緊急事態宣言発令中

今、大阪・兵庫で広がっているコロナウイルスは変異株と言われており、若年層への感染が増えています。感染症対策を行っていても、コロナにかかってしまう可能性があります。この5月はいつも以上に気を引き締めて、各自が行動する必要があります。総体など部活動においても大きな大会がありますし、学校行事では体育大会も控えています。みんなで感染予防を頑張りましょう。

部活動中の予防ポイント 下の文章の中でポイントとなるワード(11か所)にチェックを入れてみましょう。わかるかな？

- ・活動に参加する前に必ず体調のチェックをしましょう。検温も忘れずに。
- ・更衣は無言で行うこと。しっかり換気を行ってください。時間差を設けて少人数で更衣をすること。
- ・活動中もできるだけマスクを着用すること。活動が激しく、熱中症予防上マスクをはずす必要がある場合はマスクをはずして良いですが、大きな声を発しないようにすること。
- ・給水中は無言で。ミーティングはマスクを着用すること。
- ・公式試合等での公共交通機関を利用時の移動中、私語をしない。感染に気を付けるため、手洗い・消毒をこまめに行うようにしてください。会場での食事の摂り方についても、学校と同じように黙食です。

GW中など・・・

- ・不要不急の外出は控えましょう。
- ・発熱やコロナ様症状(倦怠感、のど痛、咳など)が疑われる場合は医療機関を受診するようにしましょう。
- ・以下のような状況があれば学校まで連絡をお願いします。

また、学校、部活動はお休みするようにしてください。

1. 本人または家族が医療機関を受診し、コロナ検査の対象になった。
2. 家族の方が濃厚接触者になり、コロナ検査の対象になった。

又は、対象になる可能性が高い。

学校連絡先：072-759-1300 (平日)

クラッシャーでお知らせしています (休日・時間外)



体育大会 高校 5/13 中学 5/15 ※予備日 5/16 コロナ予防対策をしっかり行い、事故のない楽しい体育大会にしましょう！



1. 睡眠・食事をきちんと摂りましょう
2. 準備運動をしっかりしましょう
3. 観覧中、会話時には必ずマスクを着用すること
4. 手洗い、消毒を頻繁に行うこと
5. 日よけの帽子(日傘)、汗拭き用タオル、水分を持参してください。

熱中症に注意してください! 頭痛や手足がふるえる等の症状が出てきたら、すぐに先生に報告してください。がまんしないように!

6. 昼食は教室で黙食です



体育大会で起こりやすいケガ 「肉離れ」

運動不足の人だけでなく、日ごろの運動量が多い人もなります。準備運動中から、筋肉に違和感、痛みがある場合は、競技に出ないようにしてください。肉離れになると3週間程度は歩行困難、運動不可の生活になります。