ここ２週間ほどは、本校はコロナ感染者が増加傾向でした。また、夏風邪のような人も多かった印象です。夏でも熱中症対策と並行しながら、手洗いやこまめな換気などの感染症対策もお忘れなく。

ここで、出席停止期間の確認です（学校保健安全法施行規則より）

【季節性インフルエンザ】
最短でも、発症日（熱などの症状が出た日）を0日目として5日間。かつ、解熱して２日間

【新型コロナウイルス感染症】
最短でも、発症日（熱などの症状が出た日）を0日目として5日間。かつ、症状が軽快して１日間
※症状が軽快＝お薬を飲まずに熱が下がった状態になり、咳などの症状が良くなってきている状態
※発症から10日間はマスクの着用を推奨

本校でもコロナやインフルなどの療養後、復活できたと思いきや、クラクラする…と真っ青になってしまう人がいました。久しぶりの学校で、体も〝びっくり〟してしまうことがあるようです。

療養期間中は、まずはしっかりと休んで回復に努めてください。その後、出席停止期間中でも楽になってきたら、お家の中でも頭が心臓の位置より上になる姿勢（座る、立つ）時間を少しずつ長くしてみてください。徐々に活動することに体を慣れさせていくことも大切です。

ただし、いつまでも頭痛やだるさが続いて生活に支障がある場合には、かかりつけの病院に相談されることをお勧めします。

夏の星空を眺めてみよう

夏の夜、テレビ、ゲーム、スマホを置いて、たまにはゆっくり星空を眺めてみませんか？

＼探してみよう！／

夏の大三角形

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白鳥座のデネブの３つの一等星を結ぶ三角形。８月なら夜９時ごろ、真上に見つかります。

ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは８月11日～14日の夜９時から明け方ごろまで。空全体に現れ、１時間に25個ほど見えることも。