

ほけんだより

2020年6月 貴志中学校

新型コロナウイルス感染症による臨時休業が終わり、ようやく学校が再開します。登校日に「毎日何している?」とたずねると、「ゴロゴロしている」「毎日5km走っている」「学校と同じ時間帯に勉強している」「You Tubeを見ている」など、様々な答えが返ってきました。みんなの元気そうな顔を見ることができ、ホッとしたものです。しばらくは分散登校になりますが、新しい学校や学級にゆっくりと無理をせずに慣れていきましょう。



新型コロナウイルス感染症予防 (学校生活チェックポイント)



朝の検温と体調確認

家で記入した健康観察票を朝の会で担任の先生に提出

(発熱やせきなどの風邪症状がある時は、無理をせずに休養してくださいね。その場合は、欠席扱いにはなりません。)



マスクは鼻からあごの下までカバーし、顔との間にすき間ができないように

(とっさの場合は、ハンカチや袖で口や鼻をおおうようにしましょう。)



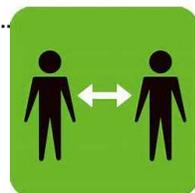
咳エチケット



手洗い

ハンドソープを使い、20~30秒かけて、ていねいな手洗いを!

(外から教室に入る時、トイレの後、昼食の前後など、こまめな手洗いを心がけましょう。ていねいに洗うことはアルコール消毒と同じ効果があるよ。)



人との間隔は、最低1メートルとろう

(登下校時は安全に気をつけて、友達とは適度な距離を保とう。)

★家庭で気をつけてほしいこと★

STAY HOME が続いたことで運動不足になったり、生活リズムが乱れていませんか?

再び感染が拡大しないために大事なことは、みんなが抵抗力(免疫力)を高めておくことだと思います。

バランスのとれた食事をとろう!

朝ごはんは、頭と体を目覚めさせるスイッチの役目。朝ごはんを食べないと集中力や運動能力が低下するだけでなく、気分が悪くなったり、熱中症の原因になります。



睡眠不足に注意!

早寝して、毎日決まった時間に起きることは、体調を整えるための重要なポイントです。



自分にあったストレス発散法や運動を試してみましょう!

スクールカウンセラーだよりに、リラックス呼吸法が紹介されていましたね。トライしてみてくださいね。



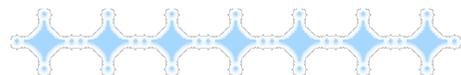
●好きな音楽を聞く

水分は早めに補給しよう!

急に気温が上がると、身体が暑さに慣れていないために、熱中症になりやすくなります。こまめに水分をとるため、水筒を忘れずに持ってきてくださいね。



保護者の方へ



学校では新型コロナウイルス感染予防策を徹底した上で、段階的に教育活動を再開していきます。ご家庭でも引き続きお子様の安全・健康を守るため、毎朝の健康観察(検温等)とマスク着用徹底のご協力をお願いいたします。

なお、熱中症予防のために水筒、手洗い後のハンカチ・ハンドタオルを毎日持参させてください。

お子様の健康状態については、充分配慮していきますが、登校後、発熱等の症状が見られた場合、ご家庭に連絡し迎えに来て頂くこととなりますので、ご理解ご協力よろしくお願いいたします。

保健室からのお知らせ

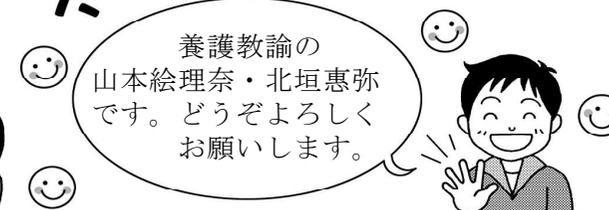
6月1日、2日の二日間で身体測定を行います。

健康診断の日程については調整中です。決まり次第、お伝えします。



笑顔であいさつ

養護教諭の山本絵理奈・北垣恵弥です。どうぞよろしくお願いいたします。



笑顔は最強のコミュニケーションツールです。