ほけんだより しあわせのたね

甲佐町立乙女小学校
ほけんしつ
R２.６.１
文責：生田

おうちの方は裏もご覧ください

いよいよ本格的に学校が再開されました。引き続き、手洗い・うがい・マスク・換気をがんばっていきましょう。また、これから暑くなる日も多くなってくるので、生活リズムを整えて、熱中症にも十分気をつけていきましょう。

手洗いのタイミング

＊下の□のタイミングの時には、特に丁寧に手を洗いましょう！

□学校に着いたとき
□外遊びから教室へ戻るとき（朝・休み時間・お昼休みなど）
□給食の前
□体育の前と後
□トイレの後
□掃除の後
□咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
□みんなで使う物をさわったとき（本・タブレットなど）
□おうちに着いたとき

マスク・ハンカチ・ティッシュありますか？

マスクやハンカチ・ティッシュ忘れが、ちらほらいるようです。予備として、ランドセルの中に１～２枚ずつ入れておきましょう！
予備があると、忘れたり汚れたりしても安心ですね♪

熱中症にご注意を！

これからどんどん暑い日が多くなります。マスクをしていると熱中症にもなりやすいそうです。これからの季節は学校に水筒を持ってきてもいいので、こまめに水分補給をしてくださいね。

生活リズムを整えよう

病気になりにくくするためには、毎日の生活リズムが整っていることが大切です！

★時間に余裕を持って起きる
★朝ごはんをしっかり食べる
★うんちをする
★からだを動かす
★お風呂に入って疲れをとる
★早く寝る

１・２年生は９時まで
３・４年生は９時半まで
５・６年生は１０時まで

おうちの方へ

やっと学校が本格的に再開になりました。お子さんのご家庭での様子はいかがでしょうか？学校生活に慣れるまでに少し時間がかかってしまうかもしれませんが、子どもたちが体調を崩さないよう、家庭と学校が協力していけたらと思います。

また、毎日の検温カードと健康観察へのご協力もありがとうございます。しばらくの間は、続けなければならないと思いますので、引き続きよろしくお願いします。

お子さんの精神面、体調面で気になることがありましたら、学校へご連絡ください。

★熊本県から出ている「市町村立学校における新型コロナウイルス感染症に対応した学校再開ガイドライン」より引用しています。ご家庭での感染防止対策の参考にされてください。

【参考】別添資料

家庭における感染防止対策チェックリスト（例）

	種別	チェック☑	確認事項
家庭での感染症対策	登校前		こまめな手洗い、うがい、咳エチケット等
			検温等による健康状態の確認
			マスクの着用、ハンカチ等の準備
	下校後		こまめな手洗い、うがい、咳エチケット等
			下校後の外出におけるマスクの着用
	日常生活		部屋のこまめな換気
			外出時のマスク着用
			こまめな手洗い、うがい、咳エチケット等
	家庭教育		感染等に対する正しい知識（偏見や差別を生まない）
			外出時における、「密閉」「密集」「密接」を避ける行動
参考	■発熱、風邪症状、倦怠感、息苦しさ等が確認された場合は、症状がなくなるまでは自宅で休養する（いずれかの症状があれば、学校に連絡し、自宅療養する。） ■次の症状がある場合は、熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口（096－300－5909）に相談を行う ☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合 ☆ 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（4日以上は必ず） ☆ 基礎疾患があり、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合		