



横島小学校だより No.16 「考動」

※子どもたちが考えた造語「自分で考えて動く」意

【危機感を持って】

いろいろありまして、8月1日(土)より夏休みとなりました。子供達は、夏休みが長くなったことは少しうれいでしょうが、例年のように自由に行動できないので、うれしさ半分というところではないでしょうか。

数日前までは、暑い中の登下校で、熱中症を心配して対策を考えてきましたが、現在は、新型コロナウイルス感染症をどう防ぐかが一番の心配となっています。

1 新型コロナウイルス感染症対策!

① 自然免疫力の強化!

人間が元々持っている自然免疫力が有効といわれています。しっかり栄養と睡眠を確保し、生活のリズムを整えて生活しましょう。そうすることで、自然免疫力が強化されます。

② 新しい生活様式の実践!

ワクチンや治療薬が完成するまでは、現在のようなウィズコロナの状況が続くといわれています。下に記したような「新しい生活様式の実践例」を身につけて新型コロナウイルスにまけないようにしましょう。

保護者の皆様には、子供達のご指導をよろしくお願いします。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)** 空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に) 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



※上の新しい生活様式の実践例は、何度も見られたと思いますが、定期的に子供と一緒に確認して、自覚を促していただければありがたいです。この新しい生活様式を工夫して実践し、やり遂げることで、「考動力」や「やり抜く力」が高まります。また、感染された方や検査を受けた方への言動を考えることで、「共感力」も高まります。どうぞよろしくお願いします。