



# ほけんだより

令和2年5月21日  
押水第一小学校  
保健室 山崎千尋  
No.4

いよいよ学校が本格的に再開することになりました。長い自粛生活、本当に大変でしたね。とは言っても完全に元の日常に戻るのはまだまだかかりそうです。みなさん、ストレスたまつていませんか？溜まったエネルギーを6月は勉強や運動に変えていきましょう。

さて、今回は皆さんに伝えたいことが盛りだくさんのほけんだよりとなっています。おうちの人へぜひ、お子さんと一緒に読んでください。



6月の検温表は来週配布します。

毎朝の検温を引き続きお願いします。

- ・37.5°C以下の場合、検温表に体温と保護者サインを記入し毎朝提出してください。
- ・37.5°C以上・微熱でもかぜ症状がある場合は登校はしないでください。

※5月の検温表は4月23日の宿題と同封して配布しております。

手元にない方は再度、渡しますのでおっしゃってください。



その他、毎日確認していただきたいこと。

- ◎マスクをつけて登校する(布マスクは毎日の洗濯も忘れずに。)
- ◎ハンカチは毎日洗濯し、きれいなものを持ってくる
- ◎ティッシュを持ってくる
- ◎朝ごはんを食べる
- ◎帰宅後に手洗いうがいをする
- ◎バランスのとれた食事を心がける
- ◎早く寝る！！

予備のマスクをランドセルに  
1枚入れておこう！  
(マスクに余裕があれば)



コロナ収束祈願  
アマビエちゃん

たくさんありますが、みんなで感染予防力を高めていきましょう☆

## 学校再開後の保健室の利用について

新型コロナウイルス感染症の可能性を常に念頭におき、

### 「体調不良を訴えた児童については原則、早退」の対

応をとらせていただきます。発熱がなくても、だるい・のどが痛い・腹痛などの症状があれば早退させることができます。また、保健調査票・家庭環境調査票を元に連絡させていただきますので、**日中に確実につながる連絡先のご確認をお願いします。**連絡先の変更・追加がある場合は連絡帳などを通じて学校までお知らせください。

ご理解・ご協力をお願いいたします。

ケガの対応は、基本的に職員室で行います  
保健室と職員室を使い分けて対応していきます。

保健室のベッドやソファを使用した後は、枕カバー等の交換・アルコール等での拭き取り消毒・十分な換気を行います。



## 今年は、遅れてやってくる5月病…。

例年ならば、ゴールデンウイーク明けから増える5月病ですが、今年は6月もしくは7月に症状が出てくるかもしれません。（テレビでは3倍に増えるとも言われています。）

約1ヶ月半にわたる自粛生活でゆったりとした時間を過ごし、頭も体も学校モードに切り替えにくくなっている人は要注意です。再開した学校生活になかなか慣れず、気分がすぐれなかったり、「なんだかなあ」と思ったりすることが増えたら、近くの大人に話してみてください。誰でもいいです。

頭と体のスイッチを入れる準備として、先週配った「げんき生活カード」に取り組みましょう。

### 保護者の皆様へ

今年は例年と違い、様々なストレスや不安が絡まり合い・積み重なり、子どもの心身に様々な症状が現れることが考えられます。親子の会話を大切に、家庭ではゆっくり過ごせる時間があると良いです。保護者の皆様もストレスを溜め込まず、お体大事になさってください。

**「げんき生活カード」は全部書いたら、6月1日に担任の先生へ提出してください。**

## 注意！マスク・熱中症

6月は、湿気の多い時期、気温が上がる時期、体が暑さになれない時期であり熱中症リスクの高い時期です。それに加え、**今年はマスクの着用**や、休校のため涼しい時期から段階を追って外に出られなかった影響から、より一層熱中症のリスクが高まっています。こまめに水分をとって、日陰などを選び暑さを避けましょう。

### 水分補給

**水筒にお茶か水を入れて持つて来ましよう。**運動する前、運動した後、長休み、昼休みにはひと口飲むと良いでしょう。



### 暑さをさける

日陰を選んで歩く、帽子をかぶる  
冷たいタオルで体を冷やす  
通気性の良い衣服を着る…など  
**汗拭きタオルも持ってきてください。**



### 学校で実施している新型コロナ対策の紹介

保護者の皆様が  
安心して送り出せる学校をめざして…

- ☑ 校内の消毒：1日に1回、手すり・スイッチ・ドアノブ・トイレの内鍵・蛇口・児童の机とイスをアルコール消毒もしくは次亜塩素酸ナトリウム液を用いて消毒。
- ☑ 給食の座席：向かい合わないよう、1列になり前を向いて食べる。また、配膳前にはランチルームの机を次亜塩素酸水で拭く。
- ☑ 職員の検温：毎朝の体温を測定し、検温表に記入。
- ☑ 職員室内に透明なパーテンション作成
- その他にも、基本的な対策として、手洗いの励行・アルコール消毒の設置・各クラスの換気・マスクの着用・教室の座席を離す・感染予防についての保健指導…などをしています。

**感染症対策をとりながらも、**

**楽しい学校生活を送りましょう(\*^~^\*)**