



すこやか

作見小 ほけんだより
2020年 6月号

ぶんさんとうこうきかん お
分散登校期間が終わり、いよいよ全員そろっての学校生活が始まりました。お友達と
あそ 遊んだりおしゃべりすることが出来たり、せんせい べんきょう でき
先生と勉強が出来たり、きゅうしょく た
給食が食べられたり、
たの 楽しみなことがいっぱいですね。

がっこう すこ はし
学校は少しずつ始まっていますが、コロナウイルスがなくなった
わけではありません。かんせんしょうぼう ひとり いしき
感染症予防は、一人ひとりが意識して、みんな
おこな はし こうか
で行って初めて効果があります。学校でも今までになかったルールが
できました。な 慣れるまでは、すこ たいへん
少し大変かもしれませんが、さくみっご
全員で頑張っていきましょう。(裏面にアマビエのぬりえがあるよ！)



しんがた
新型コロナウイルス感染症対策 ~自分も大切な人も守るために~

じぶん けんこうかんり き 自分の健康管理に気をつけます。

① けんこうかんさつ 健康観察カードについて

まいあさ どうこう まえ ねつ
・毎朝、登校する前に熱をはかります。

チェック項目の症状がないか確認します。

うち ひと けんこうかんさつ きにゆう
お家の人に「健康観察カード」に記入してもらい、学校に持ってきてください。

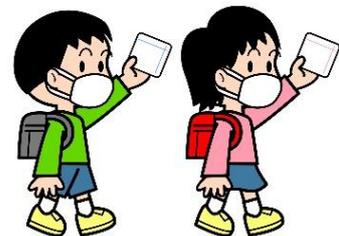


へいねつ たか ねつ ばあい かぜ しょうじょう ばあい むり どうこう
平熱よりも高い熱の場合や、風邪症状がある場合は、無理して登校せずに、
じたく やす
自宅でゆっくり休みましょう。

② どうこう とき も 登校する時に持ってくるもの

かなら
・必ず、マスクをつけて登校します。

・ハンカチは、まいにちべつ も
毎日別のものにとりかえて持ってきます。



③ がっこう すす すごしかた 学校での過ごし方について

て であら 手洗いについて

がっこう とき
・学校にきた時、トイレの後、給食前、掃除の後、
そと なか はい たいいく あと やす じかん
外から中に入ったとき、体育の後 など休み時間ごと
にこまめにせっけんで30秒程度手を洗いましょう。

て であら あと
・手を洗った後は、ハンカチで手をふきましょう。

きゅうしょくとうばん はいぜんまえ
・給食当番は、配膳前にアルコール消毒をします。

て ひと むり
(手がある人は、無理しなくてもよいです。)



手を洗おう

消毒しよう



マスクについて

- 学校では、友だちと近い距離で話すことが多いです。自分のつば（飛沫）を飛ばさないようにマスクをつけましょう。
- 基本的には、**体育の時、給食**を食べる時以外はマスクをつけます。

マスクをしよう



- マスクを外すときは、耳にかけているゴムやひもをつまんで外し、**手指にウイルスがつかないように**します。
- マスクを外した時は、ビニール袋に入れてから**コップ袋**に入れます。
なるべくマスクの表面にはさわらずに、内側におりたたんでいれましょう。

※気温が高くなり、**熱中症**が心配です。
休み時間には、**水筒のお茶を飲む**など、**水分補給**をしっかりとしましょう。



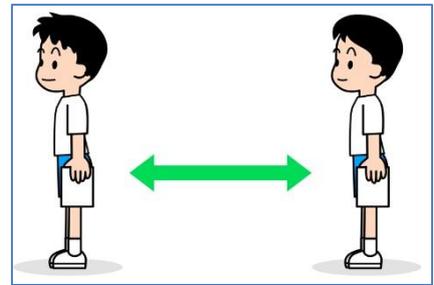
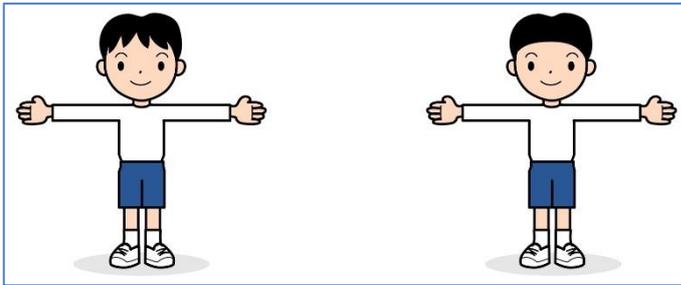
かんき 換気について

- 廊下側の窓は常にあいています。
- 天気によっては、肌寒かったり暑かったりするかと思えます。
- 衣がえの時期なので、その日の気温によって着るものを調節してください。

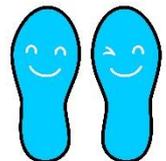


ソーシャルディスタンスについて

- お友達と出来るだけ2m離れましょう。「T」のように両手を広げて距離をとります。

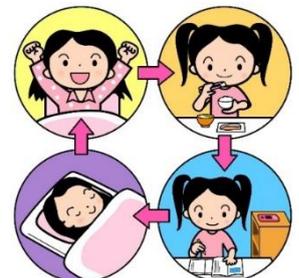


- 列をつく時、ならば時は、廊下に貼ってあるテープの距離が目安です。
- 《例》給食の配膳の順番を待つとき、朝、児童玄関で開門を待つとき移動教室への移動で並ぶときなど
- 手洗い場で順番を待つときは、足マークのところで待ちましょう。
- 廊下は、右側通行で一列になって歩きます。



④ せいかつ 生活リズムについて

- 長い休業が明けて、毎日の登校や通常時間割がスタートします。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え、ふだんから、ウイルスに負けない強い体をつくっておきましょう。



保護者の皆様へ

毎朝お忙しい時間帯に、お子さんの検温、健康観察カードの記入等ありがとうございます。当面、休業明けの対応を下記のようにしたいと思います。保護者の皆様にはご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、ご協力よろしくお願い致します。



◇健康診断について

例年4～6月に実施される内科検診（全学年）、歯科検診（全学年）、眼科検診（1年）、耳鼻科検診（1年）が、外部から医師を招いての検診なので、まだ延期となっています。日程が決まり次第、後日お知らせします。

視力検査、聴力検査は、休業明けの学校生活に慣れた頃から、感染予防に配慮しながら随時計測していきます。

◇検診結果のお知らせについて

視力検査・聴力検査が終わったら、受診が必要な人には、結果のお知らせを渡します。しかし、新型コロナウイルス感染が蔓延し、感染の恐れがあるため、早急な受診の必要はありません。生活に大きな支障が出ている場合は、電話で病院に相談してから受診するようにしてください。

◇給食後のはみがきについて

手洗い場が密集することやマスクを外し飛まつが飛び散ること等の理由から、当面給食後の歯みがきは実施しません。家庭での歯みがきをより一層丁寧に行うよう声かけをお願いします。

◇水分補給について

マスクを外して、水分をとることをためらったり、喉の乾きに気付きにくかったりすることが予想されます。

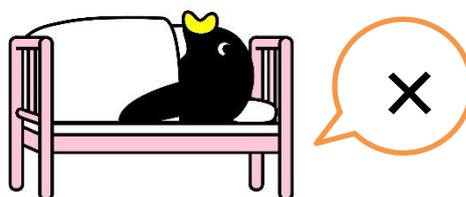
今後、気温が高くなり、マスクをつけていることによる熱中症が心配されます。毎日必ず水筒を持たせて下さい。



◇保健室の対応について

今までは保健室のベッドで休養することが出来ましたが、当面ベッドを共有することは避けたいと思います。消毒が出来るソファベッドを活用しながら対応していきます。

また、体調が悪い状態で、保健室に長時間いることは避けたいと思います。熱がなくてもお子さんの状況を見ながら、早退のお願いをすることがあるかと思えます。保護者の皆様には、お忙しい中でご負担をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。





えきびょう 疫病から人々を
まも 守るとされる妖怪
「アマビエ」
すぎな色いろをぬりましよう！

保護者の方へ

お子さんの心身の健康について

長い休業期間中、お子さんは外出自粛が続き、お友達と会えなかったり、お家からなかなか出られない期間が続いたことによって、イライラしたり、ストレスをうまく発散できなかったりしたのではないのでしょうか。また新型コロナウイルスに感染するのではないかと心配した気持ちを持ち続けている子もいるでしょう。こんな時期ですから、不安な気持ちになって当然です。保護者の方もできる限りで結構ですので、お子さんに寄り添いながら、スキンシップを心がけ、ゆったりと安心できる時間をとってあげてください。

『予想される心身の健康問題』

からだ

- 生活リズムの乱れ
- チックが増える
- おしっこの失敗
- 体重の増減
- 視力低下
- 体力・筋力の低下
- 夜寝ない、昼夜逆転
- 変食
- など

気持ち

- 急に泣き出す
- 落ち着きがない
- イライラする
- 言動が攻撃的になる
- 喋り続ける
- コロナへの恐怖
- 感情の起伏が激しい
- 甘える、赤ちゃん返り
- 遊びの中で「コロナごっこ」をする
- 無表情
- 登校しぶり
- 抜毛
- 周囲の人への警戒心が必要以上に強くなる（この人もコロナかも）
- など