

長かった臨時休校も終わり、いよいよ学校が始まります。しかし、残念ながら以前と同じ、今まで通りというわけにはいきません。コロナウイルス感染症拡大防止のためには気をつけていかなければならないことがあります。また、臨時休校にならないためにも一人ひとりができることを、気をつけていきましょう。今まで気をつけてきたことに**プラスして**、注意してほしいことをお知らせします。

まだまだ心配、コロナウイルス



☆学校再開にあたり、気をつけてほしいこと☆

<今後、プラスして注意すること>

1 マスクは、常時着用する

- ・登校する時、下校する時、授業中、休み時間、学校にいる時は、マスクはいつもつけましょう。マスクをはずすのは、給食の時だけにしましょう。体育の時や部活動の時もはずしてもかまいません。体調に合わせて考えて下さい。

2 朝、必ず検温し健康観察票に記録し、登校時は手の消毒を行う

- ・今まで通り、朝検温し記録しましょう。登校したら手を消毒して教室へ入りましょう。

3 休み時間は、換気を行う

- ・健康委員会で、換気放送をするので、休み時間ごとに窓とドアをあけて換気をしましょう。
- ・天気のいい日や暖かい日は、窓を少し開けておき、空気の流れをつくりましょう。

4 トイレを流すときは、フタをして流す

- ・今までそのまま流していた人もいるかもしれません。ふたを開けたまま流すと流す勢いでウイルスが空中に舞い上がります。フタをしてから流す習慣をつけましょう。

5 ハンカチやタオルの貸し借りはしない

- ・毎日清潔なハンカチやタオルを持ってきましょう。人に貸したり、借りたりするのはやめましょう。

6 手を洗う時は、石けんをつけて30秒かけて洗う

- ・手を洗うときは、しっかり時間をかけてていねいに洗いましょう。特に指先、指と指の間、親指の付け根など忘れないように。
- ・給食の前、掃除の後や、体育の後、忘れずにキチンと手洗いしましょう。
- ・順番を待つ時は、次の人との間をあけて待ちましょう。

7 水筒を持ってきましょう

- ・水分補給のため、水筒を持ってきましょう。マイ水筒で飲むことで、冷水機の「密」を避けましょう。

あなたは大丈夫かな？ 疲れがたまっていますか？



休校の間、自宅で何をしておすごしましたか？
学校もなく、部活動もなく、退屈でしたか？
何もしていないけど疲れたーということは
なかったですか？体よりも心が疲れたのかも
知れません。自分の周囲の様々な変化に
体がついていけず食欲がなくなったり、
やる気が出なくなったり、落ち込んだ気分
が続く・・・という事があります。あなた
は大丈夫ですか？ほとんどの場合、目に見
えない「ストレス」が原因のようです。

ひとりで悩まずに家族、友達、先生、誰で
もいいので、話しやすい周りの人に相談して
みましょう。話をするだけで、すっきりする
こともありますよ。



疲れたなあ…と思ったら

● 体の疲れに ●



ゆっくりお風呂に入る。

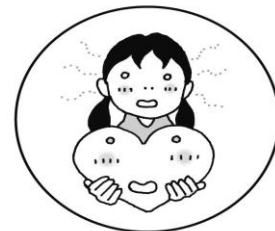


酸味のあるものを食べる。

● 心の疲れに ●



好きな本を読んだり、
音楽を聴いたりする。



何もしないで、
ぼんやりする時間を持つ。

<保護者の方へ>

～健康診断について～

・4月に行った視力検査の結果を、生徒が登校した際に、お渡しします。白い用紙は「異常なし」グリーン用の紙は「受診の勧め」となっています。しかし、現在「新型コロナウイルス」が心配です。眼科を受診することに抵抗があるかも知れません。様子を見て、「今行かない、後にしよう」「すいていそうなときに行こう」「子どもが見えにくそうだから、行こうかな」など、保護者の方の判断にお任せしたいと思います。今の我が子の視力の現状を認識していただければと思います、お渡しするので、必ず受診して下さい、ということではありませんので、ご了承下さい。

ただし、心臓検診、尿検査につきましては、異常があった場合、早めの受診をお勧めします。

・歯科検診、校医検診は、従来1学期に行っていましたが、学校医、学校歯科医と相談の上、今年度は2学期実施を予定しています。はっきりした日程が決定しましたらお知らせいたします。

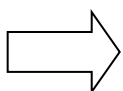
<コロナ情報>



厚生労働省は新型コロナウイルス感染に関する相談・受診の目安についてを見直し、新たな目安を公表しました。
(5月8日公表)

<これまでの目安>

「・37.5℃の発熱が4日以上続く」
を削除しました



<現在の目安>

・息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状
・比較的重いかぜの症状が続く（高齢者）

<新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口について>

能登北部保健福祉センター

22-2011

FAX 22-5550