

！ほけんだより！ 6月



いよいよ学校が再開します。楽しみにしていたのではないのでしょうか。少しずつ普段通りの生活に戻って行きますが、「新しい生活様式」が始まり、慣れないことが沢山あるかと思えます。協力して楽しい学校生活を送りましょう。

！新たな生活を身につけよう



学校での過ごし方

タイミングを意識してこまめに手を洗おう

今も、手洗いをしていると思いますが、タイミングを意識して手を洗うことで、より感染予防に繋がります。

登校後、食事の前、トイレの後、運動後（体育の授業、部活後）、授業などで物を触った後など、こまめに手を洗ってください。

また学校内にアルコール手指消毒液を設置していますので、適宜使用してください。基本的には手洗いをし、補足としてアルコール手指消毒液を使用するようにしましょう。効果的にアルコール手指消毒液を使用するには、汚れがない乾いた手に使用することが大切です。アルコール手指消毒液は、手に1プッシュし、手の甲、指の間など全体にすり込ませてください。



マスクを着用しよう

感染拡大防止の為にマスクを着用しましょう。鼻が出ていたり、顎につけている場合はマスクを着ける意味がなくなってしまうので正しく着用しましょう。また、マスクを外した際は、鼻や口など顔を触らないように気を付けましょう。

苦しくなったり、気分が悪くなった際は、ソーシャルディスタンスに気を付けて、マスクを外して休んでも大丈夫です。



換気をしよう

休み時間、昼休み、清掃時は必ず換気をしましょう。出来る限り授業中も窓を開けておきましょう。



昼食の際も注意しよう

昼食の際は、密集、密接しないよう換気のできる場所で食事を取るようにしましょう。また向い合せにならないように座り、なるべく静かに食べましょう。飲み物の回し飲みや食べ物の交換などは避けましょう。

熱中症に気をつけて

これから暑くなっていきますが、基本的な感染症対策としてマスクの着用が大切になります。マスクをつけていると水分補給の頻度が減ったり、熱がこもり体温が下がりににくくなることがあるので、注意が必要です。

熱中症にならないためにも、こまめに水分を取り、睡眠不足や食事に気を付けて、規則正しい生活を送りましょう。

しっかり水分補給

糖分はひかえめで！



しっかり睡眠



食事は栄養パーフェクトで



ぬるくていいので 湯船につかる



生活リズムをくずさない



学校再開にあたって保健室からのお願い

- 登校前に必ず検温し、Google フォームに入力をしてください。
- 体調不良の場合には、無理をせず自宅で休養してください。
- 登校の際は、マスクを着用してきてください。
- 登校後、発熱や、風邪症状などの体調不良の場合は、保護者の方の迎えを待って一緒に帰宅をお願いすることがあります。
- 清潔なハンカチ、ティッシュを持ってきてください。

スクールカウンセラー山崎先生の6月の予定

6月2日(火)、6日(土)、9日(火)、14日(日) 20日(土)、23日(火)、27日(土)