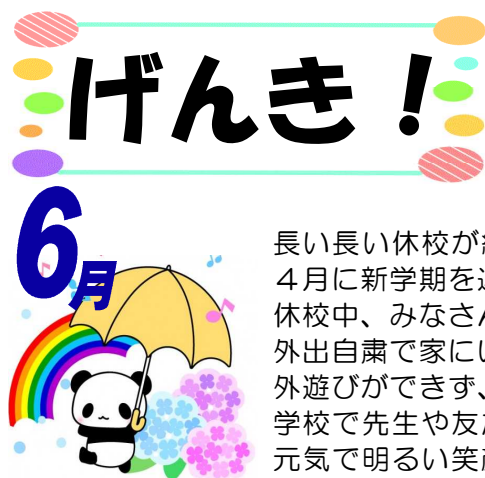




令和2年度

館林市立第一小学校 保健だより No.3

長い長い休校が終わり、学校が再開されます。
4月に新学期を迎えて登校できたのは、たった4日でした。
休校中、みなさんはどんな生活をしていたでしょうか？
外出自粛で家にいる時間が長くて、退屈だった人もいるでしょう。
外遊びができず、体がなまってしまった人もいるかもしれません。
学校で先生や友だちとの楽しい日々が始まるのももうすぐです。
元気で明るい笑顔のみなさんに会えるのが、とても楽しみです。

☆☆☆学校再開に向けて☆☆☆

◎毎朝の健康観察をしてください！！

○毎朝検温を行い、平熱+0.5℃以上の児童は自宅で休養させてください。

また、かぜ症状がある場合も、自宅で休養させてください。

なお、花粉症・アレルギー性鼻炎・ぜんそくによる症状の場合は、保護者の方の判断で登校させてください。（健康観察カードに記入してください。）

※健康観察カードに、毎朝必ず記入してください。

記入の手順にしたがって、記入漏れのないようにしてください。

○家族の皆様も、毎朝健康チェックをお願いします。

家族に発熱やかぜ症状等がある場合、心配であれば登校を控えてください。

○コロナウイルス感染で、登校に強い不安がある場合は、学校にご連絡ください。

◎登校時、児童玄関前で健康観察カードのチェックを行います。

○問題なし→教室へ

○問題あり→保健室へ・・・場合によっては家に帰宅させます。

その際は、必ずお迎えをお願いします。

平熱+0.5℃以上 かぜ症状あり	→	保護者に連絡し ガイドラインに沿って帰宅させる
押印もれ、記入もれ 体温未測定、カード忘れ	→	保護者に連絡し確認 確認が取れない場合は保健室待機

◎学校では、必ずマスクを着用してください。

○登校するときから下校まで、必ず着用するようお願いします。

○マスクをはずしてよいのは、給食を食べる時と体育の授業中だけです。

（熱中症予防のため適宜対応します。）

○汚れたりなくしたりした場合の予備用マスクを、ランドセルに入れてください。

★館林市より不織布マスクが一人あたり5枚支給されました。

後日、配布しますので、ご活用ください。

◎学校でも、ご家庭でもしっかり手洗いをしてください。

○学校では、登校時、休み時間ごと、外遊び・体育の後、給食前、トイレの後、清掃後は必ず洗いましょう。

○手洗いは30秒くらい時間をかけて、水と石けんで丁寧に洗います。

手のひら、手の甲、指の間、指の先、親指、手首、洗い残しのないように。

○手を洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきます。（ポケットに入れておく）

ハンカチやタオルは自分の物を使用し、人に貸したり借りたりすることは禁止です。

○水道に並ぶときは、前後左右の人とくっつかないようにして待ちます。

○水道が混み合わないように、時間差をつけて手洗いができるようにします。

○家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。

◎新しい基本的生活様式を身につけましょう。

○まめに手洗い・手指消毒

○こまめに換気・・・エアコン使用中も常に2カ所窓を開けておく。

○せきエチケットの徹底・・・いつもマスクをつける。

○身体的距離の確保・・・近づきすぎない。

○「3密」（密集、密接、密閉）の回避・・・集まらない、くっつかない、閉めきりにしない。

○毎朝体温測定、健康チェック・・・家族全員で健康チェックする。

～6月1・2日提出～
・5月の健康観察カード
・元気アップカード

◎身体計測を行います。

○6月1日（月）・2日（火）・・・6年→5年→4年

6月3日（水）・4日（木）・・・特支→1年→2年→3年

○視力検査・聴力検査は、9月以降の眼科検診・耳鼻科検診に合わせて実施予定です。

◎心と体（ストレス）をチェックをしてみましょう。

○チェックリスト

1	なかなか眠れないことがある
2	むしゃくしゃしたり、イライラしたり、カッとしたりする
3	こわくて、落ち着かない
4	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある
5	頭やおなかが痛かったり、体の調子が悪かったりする

○チェックして気になることがありましたら、担任または養護教諭にご相談ください。

○スクールカウンセラー訪問日 6/2(火)6/16(火)7/1(水)面談希望の場合は担任まで

保健室あれこれ NAKA

休校中に、市内の小学校の養護教諭が集まって、コロナ対策について議論した。

誰も経験したことのない事態に、みんなが動揺している。

学校での感染拡大防止のために、何をどうすればいいのか、頭を抱えている。

諸々のガイドラインに従って、安全な学校生活を目指したいと考える。

一日でも早く、ワクチンや治療薬が開発されることを望む。

でないと、もとの生活様式に戻れない。

自由に食事、ショッピング、旅行に行ける日はいつか？

