

ほけんだよい5月

令和2年5月26日

◎5月第2号◎ホームページ用（紙の配布はありません）

保健室

長い長いトンネルの先の光が見えてきていましたね。待ちに待った学校再開に向けて、心がウキウキしている人も多いのではないのでしょうか。一方で、しばらくぶり、逆にドキドキ心配している人もいる人もいられるかもしれません。いずれにしても、「準備」をしっかりとすることが、心落ち着けて毎日を送ることができる方法の一つです。あと少しで始まる・・・と思うと、やる気がでますね。

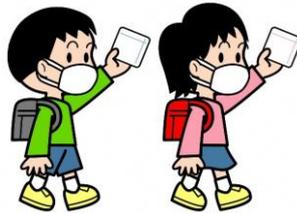
♥学校再開に向けての準備をしましょう



マスク

登下校を含めて、学校では原則マスクをして過ごします。布の場合は、洗い替えを含めて複数用意しましょう。ランドセルにも予備を1枚入れておいてください。

（再開後に、学校で政府からの布マスクを1枚ずつ配布予定です）



マスク・ハンカチには、必ず、名前を書いてください！！

ハンカチ

学校に着いたら、すぐにせっけんで手を洗います。学校では、一日に何回も手洗いをします。

汗ふき用も考え、2～3枚持ってきましょう。すぐに使えるように、ポケットやそれに代わるものも確認しておきます。体育着のポケットにも入れておきます。

ハンカチは自分のものを使います。人に貸したり、借りたりしないようにしましょう。

早起き

休校モードで、いつもの登校時間よりも遅く設定している人も多いと思います。その場合は、少しずつ早起きを始めていきましょう。寝る時刻、起きる時刻を意識していけば、朝目が覚めやすいです。



体力

休校中いろいろ工夫をして、運動を続けていたかと思います。再開されると学校の往復だけでも疲れることも考えられます。交通安全に気を付けて、おうちの方と長い時間お散歩することで、歩き慣れすると良いと思います。



つめ

学校再開の前には、つめを切り、リセットしましょう。足のつめも忘れずに。

水筒

手洗いで流しが混雑します。熱中症の予防にも、水筒の水はさっと飲むので、水筒を持ってきてください。



♥登校する時は

- ★毎朝体温を測り、毎朝一番に、**健康チェック**を学校に提出します。体温と風邪症状をご家庭でご確認ください。
- ★体調が悪い場合は無理に登校せず、自宅で休養をしてください。（欠席扱いとしません）
- ★学校で体調が悪くなった場合は、ご家庭にご連絡をいたします。社会状況を踏まえ、昨年度よりも早い時点で、早退のご連絡があることをご了承ください。
- ★同居ご家族に風邪症状が見られる場合も、児童は「欠席」の扱いにはいたしませんので、自宅で休養してください。