

2020・5・14

上京中 ほけんしつ

新型コロナウイルス感染症で心配な毎日が続いていますね。健康観察・検温をして記録をできてますか？みんなに会えた始業式・入学式から約40日経ちました。みんなからパワーをもらえずさびしい毎日です。でも、少し新規感染者数等が減り始め、学習相談日も始まることになり、出口が見えて来たようでうれしく思います。おうちの方と一緒に読んで、登校までの心と体の準備をさあ始めましょう。

★ 登校までに ★

免疫力を高めてウイルスに立ち向かおう！！

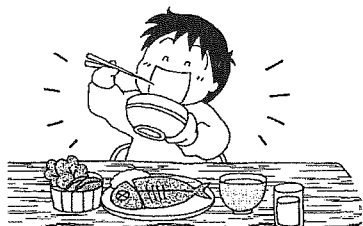


(1) 睡眠の質を高めよう

休校期間は時間的に余裕があり、睡眠時間はしっかりとれている人も多いかとは思いますが、寝る時間・起きる時間が遅くなっていませんか？長さだけでなく「質のいい睡眠」を心がけましょう。



- ①早寝早起きしましょう・・・起きる時間・寝る時間を決めて学校がある時と同じリズムにしましょう。
- ②起きたら朝日を浴びましょう・・・朝日には体内時計をリセットする効果があります。外でも窓の近くでもOK。
- ③寝る前のパソコン・スマホは控えましょう・・・ブルーライトで目や脳が昼間と勘違いをして眠くなりません。



(2) 3食きちんと食べよう

寝坊して1日2食になっている人はいませんか？食事なのか、おやつなのかわからなくなってしまっている人はいませんか？免疫力との関わりだけでなく、成長期真っただ中のみんなです。今一度、バランスのとれた食生活についてしっかり考えてね。

★主食（ごはん・パン・麺類など）＋副菜（野菜・キノコ・海藻など）＋主菜（肉・魚・卵・大豆など）＋牛乳・乳製品

(3) 体を動かそう

「公園や御所などで運動をしている〇〇くんに出会った」とよく聞いています。でも、運動できている人とできていない人との差が大きいのではないかと心配しています。全く運動できていない人にとっては、歩いて登校することや体育の授業もつらいのでは…。特に自分は「運動できていない」と感じている人は、熱中症にも気をつけながら、息が少し上がり汗が出るくらいの運動をしておいてくださいね。体力がないのは一番心配です。



(4) ストレス解消しよう！笑おう！

笑うことは免疫力をアップさせます。おもしろいテレビや動画で大笑いするのもいいですね。趣味や楽しみで「うれしい」「楽しい」「いやされる」と感じるのも微笑みにつながりとてもいいことです。学校再開したら、みんなの「笑う方法」教えてね。楽しみにしてます。

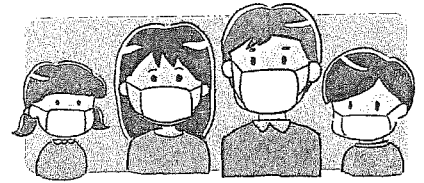
（裏面へ）



(1)検温と健康観察を忘れずに

検温をして、自分の体調をしっかり確認してください。普段と違って熱っぽい、だるい、咳など、体調の変化がある場合、登校は控えてください。

検温・健康観察の結果を健康観察票に記入して、必ず学校に持参して下さい。

**(2)マスクの着用**

マスクを正しく着用してください。あごにしていたり、鼻が出ていては効果は期待できません。自分が感染しないために、もし自分が感染していても誰かに感染を広げないためにも正しく着用を。

マスクは清潔なものを、外に出る前にきれいな手で、付けましょう。それからできる限りマスクに触らないようにしましょう。（さわる前後には手洗いを…）

**(3)登校したら手を洗いましょう**

家に帰ったら手を洗うのと同じで、学校に着いたら手を洗うよう心掛けてください。

もしもウイルスがついていたとしても持ち込まないことが大切です。

手を洗った後、拭くための清潔なハンカチ・タオルを持参して下さい。

友だち同士での貸し借りはしないでね。

(4)トイレの後、食事の前の手洗いも、石けんを使ってしっかりと

石けんを使って手を洗うことが最も大切な感染予防法です。でもなかなか、何も無い時に

手を洗いに行くのはめんどくさく感じるものです。ですが、トイレの後や食事の前は手を洗うのが普通です。それを石けんを使って、普段より念入りにするのです。たくさんの動画などで正しい手洗いの方法は紹介されています。お気に入りのものを見つけて楽しく正しい方法で手洗いしてください。

最後に…

下は「ドラえもんからのメッセージ」として4月29日朝日新聞朝刊に掲載されたものです。マスクをつけてこちらを見つめるドラえもんとともに次のようなメッセージがのっていました。（ドラえもんチャンネルHPより）

きみがうちにいてくれたから。

ちゃんと手を洗ってくれたから。

家族を想ってくれたから。

友だちと支え合ってくれたから。

やさしい気持ちでいてくれたから。

病気の人を助けてくれたから。

みんなのために働いてくれたから。

未来をあきらめないでいてくれたから。

だいじょうぶ。未来は元気だよ。



♥みんなに会えるのを楽しみに一緒にがんばりましょうね。

健康観察票

5月18日～31日分

上京中 学校 年 組 番 名前

日付	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	
体	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	
温	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	
呼吸器 症状等	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	
※症状があるときは □にレを入れて ください。								
日付	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)	
体	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	
温	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	
呼吸器 症状等	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []	☐ 咳 ☐ 鼻水・鼻づまり ☐ のどの痛み ☐ 息苦しい ☐ 胸の痛み ☐ 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) ☐ その他 []
※ 毎朝晩、検温と症状の有無を確認していただき、結果を記入してください。登校の際は学校に持たせてください。								