

3学期が始まりひと月が経ちました。1月に緊急事態宣言が発出され、いろいろなことに気をつけながら生活していることでしょう。たくさんの制限がある中、できることをさがしてみんなで乗り越えていきましょう。引き続き「自分の身は自分で守る」自分の身を守ることで、周囲の大切な人のことを守ることができます。気を引き締めて健康管理に取り組みましょう。



コロナ対策 私たちがやることを 再確認しよう！

学校で気をつけると良いポイントが書いてあります。
出来た項目の □ にチェックをつけよう！パーフェクトとれるかな？

- ① 「健康チェックシート」
毎朝の健康観察・検温をして記入し、持ってきましょう。
いつだれが感染してもおかしくない状況にあります。
体調のすぐれない時は、決して無理をせず自宅で様子をみましよう。
今後も記入済みの健康チェックシートはまとめて自宅で保管してください。
- ② 「清潔なマスク」をちゃんと着用しましょう。
鼻出し、あご出し、隙間だらけになっていませんか？
マスクの予備を数枚持ちましょう。(汗をかいたり、汚したり・・・)
- ③ 「手洗い」 授業の合間など、こまめにしっかり手洗いをしましょう。
ハンカチ・タオルを持っていきましょう。(予備も持ってきましょう。)
水が冷たいけれど、昼食前は特に念入りに洗いましょう！
- ④ こまめな水分補給をしましょう。
水筒を必ずもってきてください。のどの粘膜を乾燥から守りましょう。
- ⑤ 会話 近距離での会話や大声を出すことは、控えましょう。
- ⑥ 体調が悪くなった時は、すぐに先生に伝えましょう。
- ⑦ ソーシャルディスタンスを守りましょう。
物の貸し借りはやめましょう。
- ⑧ 「給食」 昼食時のおしゃべりは禁物です。
食後のおしゃべりは、しっかりマスクをしてからにしましょう。
- ⑨ 「換気」 引き続き、授業中は窓を少し開け換気をしましょう。
10分休みには2カ所の窓を大きく開け空気を入れかえをしましょう。
寒いので、各自必要に応じて防寒着やひざ掛けを持参してください。
- ⑩ 抵抗力をしっかりつけよう。〈休養・栄養・保温〉
- ⑪ マスクや鼻をかんだティッシュなどは、各フロアに用意してある足踏み式のゴミ箱に捨てましょう。



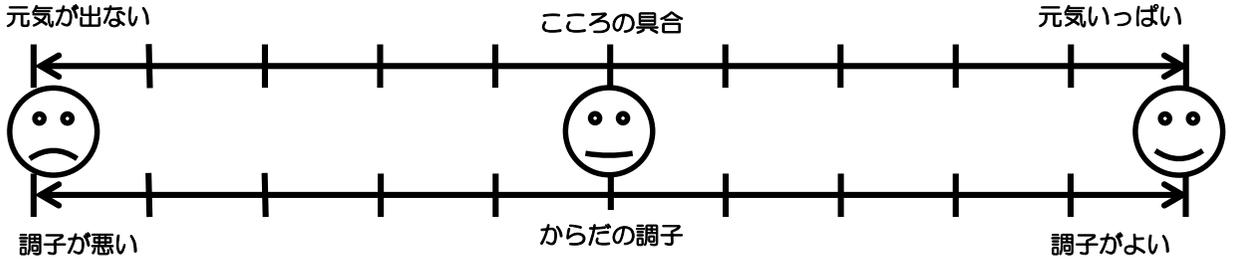


保健室の前の掲示物を見に来てね

新型コロナウイルス感染症について掲示物を田中先生が作って
くださいました。コロナウイルスに関する情報をまとめ、楽しく分
かりやすく正しい知識を身につけられるように工夫しています。

こころとからだの状態をチェックしてみよう！

いまのあなたはどんな感じか、目盛りの当てはまる位置に○印をつけてください。



こころとからだの健康はつながっています

からだの調子が悪いと、こころも元気がなくなったり、心の元気が出ないとお腹
や頭が痛くなって体調まで悪くなることはありませんか？

元気が出ない・調子が悪い時は、こころやからだにストレスを感じて疲れてしま
ったというサインなのです！調子が悪い時は、ゆっくりとリラックスしたり、お話し
したり楽しいなと感じられることをして、こころとからだをしっかりと休ませてあげ
ましょう。

ストレスを感じたら、こころ♥とからだ😊を休ませよう

人に相談する



湯船にゆっくり浸かる



十分な睡眠をとる



からだを動かす



趣味や好きな音楽を聞く



なにもしない時間を作る

