

* ほけんだより * 5月 *

令和2(2020)年度
枚方第二小学校
保健室

新型コロナウイルス感染症を広げないために、5月31日まで休校が延長されました。残念ですが、みんなの健康を一番に考えてのことです。クラスみんながそろうのはもう少し先になりそうですが、少しでもみんなに会えるのは先生もうれしいです。でも、学校に行けるからだいじょうぶ!と思わず、4月と同じようにおうちにいる時間を大切にしてください。

学校の感染症対策について～

★学校にいる間はマスクを着けましょう。家からつけてきてください。

★毎朝、体温を測り、体調を確認してから学校に来ましょう。



- ・37.5℃以上の熱があるとき。
- ・かぜの症状や体調に不安があるとき。(健康観察カードに症状が書いてあるとき)
- ・保健所や医師等により、自宅待機をするように言われているとき。
- ・自分や一緒に住んでいる人が、濃厚接触者になったとき。など

休む目安
おうちで
登校せず

※お子様が新型コロナウイルスに感染した場合や、家族や身近な方が感染して濃厚接触者となった場合は必ず学校へお知らせください。

★教室に入る前は、必ず手あらいをしましょう。ハンカチ・ティッシュを持ってくるのを忘れずに

保健室では…

- 37.5℃以上の発熱、熱はなくてもせきがよく出たり(花粉症は除く) だるさがあるなどかぜ症状があるときは、おうちに早退の連絡をします。
- しんどい人が保健室の中にいるときは、保健室の中に入ってはいけません× けがの処置が必要な場合は、ろうかなど保健室以外で行います。
- しんどくて保健室で休む人が複数いるときは、保健室以外の場所を確保できれば 部屋を分けます。無理な場合は、一人一人のベッドの距離をできる限りはなします。



～おうちの方へ～

休校が続く中、保護者のみなさまのご自身の心やからだの健康管理に気を付けてお過ごしください。

また、お子さんことで心配なことがありましたら、学校へご連絡ください。

「Save the Children ジャパン」のHPでは子どもと保護者が、心身ともに良い状態で過ごすためのポイントが掲載されていますので、よければご覧ください。



あなたのからだとこころ げんきですか？

からだ



- あたまがよく痛くなる
- ごはんを食べたいと思えない
- なんとなくだるい
- 息が苦しい
- 物が見えにくくなった
- 耳がキーンとなることがある
- おなかがよく痛くなる、げりをしている

こころ



- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 悲しい感じがする
- 落ちこんだ気持ちにずっとなる
- なにも(すきなことも)やりたくない

どうでしたか？チェックがあった人は、からだや心がつながっているのかもしれませんが。そこで、自分でできる手当の方法をいくつか紹介します。心配なことや、困っていることがあればおうちの人や先生などの人に直接相談してくださいね。

からだを動かす

ラジオ体操やストレッチをしてみよう

今の気持ちを書いてみる

不安なことや思ったこと、明日の予定、やりたいことを書いてみるとスッキリするよ

音楽をきく

すきな音楽をきくと元気になれるよね♪
先生はレミオロメンさんの「3月9日」という曲が好きです。

きそくただ 正しい生活をする

学校に行く日と同じくらいの時間に起きて、3食食べる。そして10時までには寝ましょう。

コロナのニュースばかりみるのはやめる

コロナのニュースをくり返しみることで不安が強くなる場合があります。

でんわ 電話などで家族や友達と話す

「正しい情報」を集める

いろいろな情報やうわさがたくさんあります。その情報が【いつ・どこから発信されたものか】注意しましょう。