

元気アップ通信

令和2年5月1日
桑原学園保健室
No.2

予想以上に長くなった休校期間。みなさん、何をして過ごしていますか？
自宅にいる時間が長いために、夜遅くまでテレビやゲームをしている、朝は遅くまで寝ているなど、生活リズムは乱れていませんか？生活リズムが乱れると、良い眠りの確保ができないため、体調不良につながります。

しばらく学校には来ることはできませんが、朝起きる時間や寝る時間は学校があるときと同じ時間にして、朝ごはんもしっかり食べましょう。



お休み中も体温測定忘れずに！



4月は毎体温を測ることができましたか？体温は自分の体調を知る一つの手がかりとなります。5月も忘れずに毎体温を測ってください。

登校日には、必ず朝自宅で検温をしてから、体温などの必要項目・保護者の方のサインが記入されたカードを学級担任へ提出してください。

5月・6月分の健康チェックカードを配付します。学園HPからもダウンロードすることができます。4月分の上のりづけして使いましょう。

続けよう！感染症予防！

ついに羽島市でも新型コロナウイルスの感染が確認されました。私たちもいつ感染するかわからないような状況になってきました。思うように外出ができなかったり、友達と会えなかったり、と制限されることも多く、ストレスがたまることもあると思います。しかし、自分と自分の大切な人を守るために、今が頑張りどきです！！また安心して過ごせることを願って、予防を続けましょう。

せっけん手洗いで
ウイルスを
やっつけよう！



てをあらおう

ブクブク・ガラガラ
うがいでウイルスを
体の中に入れてないぞ！



うがいをしよう

鼻と口を
しっかりかくそう！



マスクをしよう

1時間に2回
2方向の窓を
全開にすると効果的！



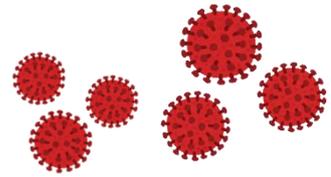
かんきをしよう

家で時間を
家族と過ごす時間や
チャレンジ期間として
利用してみよう！



うちですごそう

新型コロナウイルスって？



①コロナウイルスってなに？

コロナウイルスとは、熱・せき・くしゃみなどをひきおこす「かぜ」の原因になるウイルスです。コロナウイルスにもいくつか種類があります。昨年の12月に中国で見つかった新しいコロナウイルスによる感染が日本や世界中に広がっています。

②どのように感染するの？

つば・せき・くしゃみから感染する「飛まつ感染」と、ウイルスがついたものや人にさわった手から感染する「接しよく感染」によって感染するといわれています。

③どうして学校に来たり、外出したりしたらいけないの？

人がたくさん集まる場所に行くと、たくさんの人が呼吸やおしゃべりをしています。ウイルスをもった人がいたら、その人の息やつばから出たウイルスが大勢の人のからだの中に入ってしまい、感染が広がる可能性が高くなるためです。

④子どもも感染するの？

みなさんも感染する可能性は十分にあります。しかし、元気いっぱい健康なみなさんであれば、感染しても何も起きなかったり、ちょっとしたかぜ程度で終わったりするようです。

しかし、おじいさんやおばあさん、もともと病気のある人が感染すると大変です。重い病気になり、いのちをおとすこともあります。

自分や家族、自分の大切な人をまもるためにできることがあります。それは、表にも書いたような予防行動を続けることです。自分が感染しないことも大切ですが、自分が周りの人にうつさないことも大切です。まだまだ気を引きしめて、予防しましょう。コロナに負けないぞ！！



保護者のみなさまへ

新緑の候、保護者様におかれましては、ますますご健勝にてお過ごしのことと存じます。また、平素より学校の教育活動にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。

さて、新型コロナウイルスによる休校措置が取られてから、2か月が経過しようとしています。制限されることも多く、子どもたちは多方面での不安やストレスを感じていることと思います。また、学校がないことでの生活リズムの乱れが気になります。生活リズムが乱れることにより、学校再開後の生活で体調を崩しやすくなってしまいます。体も心も健康な状態で登校するために、ご家庭でも、いつもと同じ時刻に就寝、起床ができるようにご協力をお願いします。

元気いっぱいな子どもたちに会えることを、楽しみにしております。

