ほけんだより：低学年の子は、おうちの人といっしょによんでね！

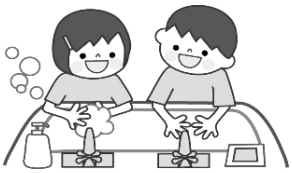
げんきいっぱい

精華小学校保健室　　令和３年８月２６日（木）

長い夏休みが終わり、学校生活が始まります。雨が降ったり、暑さがあったりして天気がすっきりしませんが、久しぶりに会う友達や先生と笑顔で会えるように「心は晴れ」で登校できるといいですね☀早く学校のリズムを取り戻すためにも、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

自分のため、みんなのために守ろう！感染対策！

★ 手洗い・消毒をしよう！

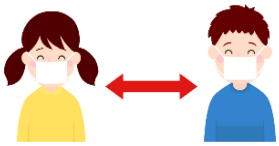


何よりも１番大切なのが手洗いです。登校後、トイレの後、外から戻った後、給食の前、共用の物を触った後は、石けんで手を洗いましょう。洗った後は、自分のハンカチで拭いてから、消毒をしましょう。（ハンカチを持ち歩こう！）

★ マスクをつけよう！

息苦しいかもしれませんが、鼻と口を覆えるように、正しくマスクをつけましょう。マスクのサイズは合っているか、ゴムがのびていないかチェックしましょう。

★ ソーシャルディスタンスに気をつけよう！



可能な限りで離れて学校生活を送りましょう。（特に休み時間は要注意！）

★ 登校について

発熱がある場合、少しでも体調不良がある場合は休みましょう。無理して登校しないでください。県内の感染状況が落ち着くまで、感染拡大防止のため保健室で休むことができません。

★ 不必要な外出は極力控えよう！

どこで感染するか分かりません。なるべく人ごみは避けるようにしましょう。外出する時は、マスクの着用と帰宅後の手洗いをしっかりしましょう。

★ 規則正しい生活習慣

ウイルスに負けない体づくりも大切です。夏休み明けで、学校生活に慣れるまでは、疲れもたまりやすいです。早寝・早起き・朝ご飯（バランスの良い食事）でリズムを取り戻し、元気に過ごせるようにしましょう。

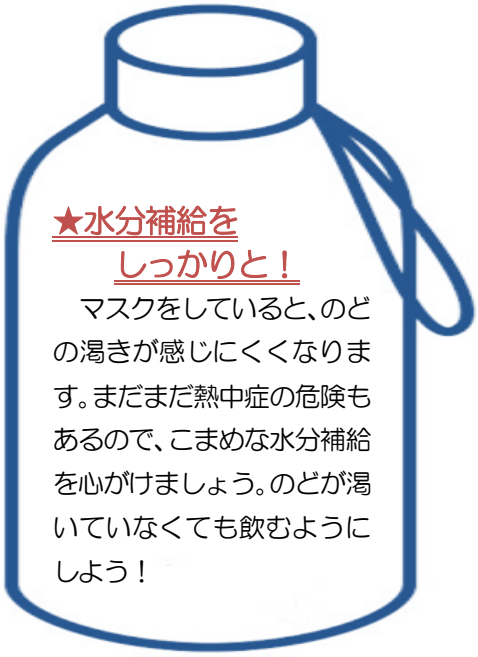
★ 差別・偏見しない。

誰もが感染する可能性があるものです。変に詮索したり、噂をしたりしないようにしましょう。もしもの時は、元気に回復できるように願って待ちましょう。

保護者の皆様へ

感染状況が厳しいところでの学校スタートで、不安に思われる方も多いと思います。学校では、感染対策に十分努めますが、保護者の方のご協力が必要不可欠です。ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

- 朝の健康チェックを丁寧に行ってください。（必ず保護者の方が確認するようにしてください。）本人または家族に発熱や該当症状がある場合は、登校せず、家でゆっくり休むようにしてください。
- しばらくの間、保健室での休養はしません。体調不良がみられた場合、早退の連絡をしますので、お迎えをお願いします。
- マスクのひもがちぎれた、汚れた、なくしたという児童が多くいます。予備をランドセルに入れておくようにしてください。



★水分補給をしっかりと！

マスクをしていると、のどの渇きが感じにくくなります。まだまだ熱中症の危険もあるので、こまめな水分補給を心がけましょう。のどが渇いていなくても飲むようにしよう！