

ほけんだよ！

5



令和3年5月6日
品川区立鈴ヶ森小学校
養護教諭 山口 佐織

新しい学年になって1か月が過ぎました。今年のゴールデンウィークは緊急事態宣言中だったため、おうちでゆっくり過ごした家庭が多かったかと思います。4月からの疲れもリセットできたでしょうか。これから夏に向けて気温が上昇し、熱中症になりやすくなります。生活リズムを整えて、しっかり朝食をとって、夏への準備をお願いします。

4月はたくさんの保健関係の書類のご提出や健康診断へのご協力ありがとうございました。もうしばらく保健行事も続きますが、ご協力のほどよろしく願いいたします。6月から水泳指導も始まります。健康診断で異常が見つかった場合は、水泳が始まる前までに受診をお願いします。すでに病院にかかっている場合は、その旨をお知らせにご記入いただき、提出してください。

ぐっすり眠って五月病をやっつける！



「五月病」という言葉を聞いたことがありますか？
五月は新しいクラスや環境になれるために、自分で気づいていなくても実は心と体がとてがんばっていて、その疲れがどっとでてきて、五月の連休明けに体調を崩すことが多いので、これを五月病といわれています。

規則正しい生活を心がけることと、たっぷりの栄養と“睡眠”をとることで五月病をのりきりましょう。

よりよい睡眠をとるためのポイント

- 毎日同じ時間に寝起きする

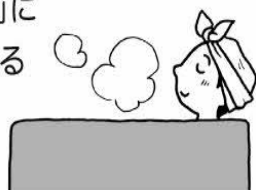


- 寝る前にカフェインを多く含むコーヒーや緑茶、紅茶を飲まない



- 寝る2時間くらい前にストレッチなどで軽く体を動かしておく

- 寝る2時間くらい前にぬるめのお風呂に入る



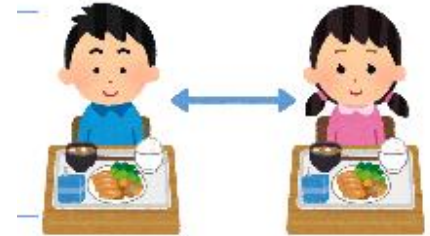
- 長時間の昼寝はしない

鈴ヶ森小学校での感染症防止対策について

鈴ヶ森小学校では品川区の新型コロナウイルス感染症予防ガイドラインに基づき、以下のような対応をとっています。学校は集団活動での教育の場です。教育活動を続けられるよう、学校でも感染症防止の対策を講じていますので、ご家庭でもご協力のほどお願いいたします。

○黙食、一方方向を向いての給食の実施

給食時はしゃべらずに黙々と給食を喫食します。教員も同じ方向を向いて食べます。給食前には手洗い消毒だけでなく、アルコールによる手指消毒をさせています。給食時はマスクケースを使用しています。



○毎朝、昇降口での健康観察実施

毎朝、昇降口に入る前に職員で健康観察カードで朝の体温や健康状態のチェックを行います。必ず毎日検温を行い、昇降口での提出をさせています。熱があった場合は校舎内に入ることができません。



○全員マスク着用

かならず全員がマスク着用の上で教育活動を行っています。よごれた場合や落とした時のために予備のマスク持参をお願いします。また、マスクは鼻が出ないようにフィットしたものを着用してください。

○手洗いの励行

教育活動の切り替えの場面や入室時など含めさまざまな場面で流水での手洗いを励行しています。清潔なハンカチ・ティッシュを持たせてください。



○ソーシャルディスタンスの確保・毎日の消毒

手洗い場などは密集を避けるために、足形を掲示して集まらないようにしています。また、昨年度より校庭での外遊びも学年を分けて行い、一度に全員が外に出ないようにしています。また、手すりやドアなど共有する部分は毎日消毒を行っています。

○出席停止の措置

感染症流行予防のために、かぜ症状での欠席はすべて出席停止となります。朝の段階で体調不良の場合はお休みしていただき、家庭での健康観察をお願いします。また、家族が発熱や濃厚接触者、陽性となった場合、PCR検査の結果が出るまでも出席停止となりますので、必ずご連絡をお願いします。