

ほけんたより5月

須坂市立森上小学校 保健室

緊急事態宣言が解除され、長い臨時休業の中、分散登校を段階的に進めています。うちにいる時間が長かったので、学校生活が新鮮に感じたり、友だちに会えることで嬉しかったりしているかな？それとも、3月から急に臨時休業でがまんの日々、〇〇しなくてはならないことばかりだったり、生活時間のほとんどを自宅で過ごすという急激な変化で起こったストレスが解消されずいたり、学校の再開でスケジュールにそって生活する窮屈さを感じたりしているのかなと思います。今日から5時間授業になりましたが、疲れはどうですか？保護者のみなさんは、感染の心配、子どもたちの日々の生活のこと、学習のこと、今まで以上にしなければならないこと、心配しなくてはならないことが沢山ありすぎてお疲れなのではないかと思います。本当に気が休まらず、疲れがたまる日々ですね。



自分の好きなことを書き出して、心の疲れ、ストレスを感じたら、一つでも二つでもいいので、やってみましょう。保護者のみなさんは、本当に時間がないかもしれませんが、ほんの少しだけ自分のための時間をつくって、ストレス解消をしてみてください。深呼吸するだけでもいいです。自分で自分を守ることは大切なこと。また、困ったときに、周りの人にSOSを出せることも、自分を守る大切な力です。

♡「良い睡眠」でストレス解消!

- 1 朝起きたら、日光を浴びよう!
- 2 昼寝は10~15分にとどめよう!
- 3 布団で生活しない
- 4 昼と夜のメリハリをつける!
- 5 眠れない日もあることも受け入れ、気にせず!(*'V')

健康維持のために、睡眠に意識を向け、スマホの睡眠アプリで記録をしていますが、1日たりとも同じ記録にはなりません。寝ることがどれだけ難しいか...痛感しています。

自分と友だち、まわりの人々の命をまもろう！

目に見えない新型コロナウイルスは、一旦、収まったかのように見えても、私たちの生活の仕方によっては、再び感染拡大の第2波として押し寄せてきます。一人ひとりが自分のこととしてとらえ、自分と友だち、そしてみんなのまわりにいる人たちの命をまもるため、**新しい生活様式**で生活していきましょう。

基本対策 人との間かくは2m、**症状**はなくても**マスク着用**、**帰宅後**すぐに**着がえ**や**シャワー**

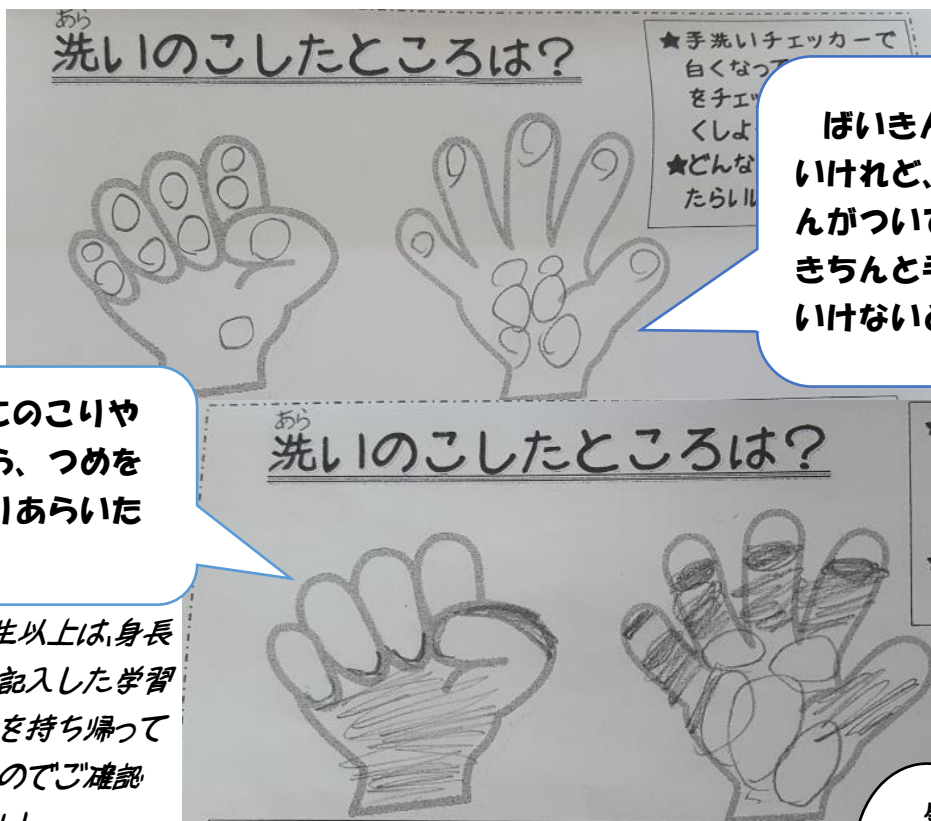
移動 会った人と**場所**をメモ **生活** **こまめな手洗い**、**かん気**

買い物 少人数ですいた時間にすばやく **歌・スポーツ** 十分な**距離**をとる

公共交通機関 **会話**はひかえ、**こむ時間**をさける **食事** 大ざらはさけ、**横ならび**ですわる

学校は、地域の方々から有り難い支援、ご寄付をいただきながら、新型コロナウイルス感染症に対応した学校再開ガイドライン、留意事項等に沿って感染拡大リスク低減対応をしています。毎朝の健康観察と体温測定、および健康チェックカードの提出等ご理解ご協力をお願いします。

5月の身体測定 「手洗いチェッカー」で**ふだんの手洗い状況**を確認しました！



ばい菌は目に見えないけれど、たくさんきんがついているんだな。きちんと手洗いしなきゃいけないと思いました。

つめののこりやすいから、つめをしっかりとらいたいです。

*2年生以上は、身長体重も記入した学習カードを持ち帰っていますのでご確認ください。

*校長先生が、手洗いチェッカーの実験をしてくださいました。森上小学校HPに結果を掲載しています。ご覧ください。

*YouTube「あわあわ手洗いの歌」で、正しい手あらいをかくにんしてね！

気温が高くなり、食中毒が心配な季節になります。食中毒予防のためにも手洗いはきちんとしましょう。菌の増殖を防ぐために、食品の管理にもご注意ください。

♡ハンカチは毎日、持ってくるようにしましょう！