

えがお通信

クイズ!! 今年の1年生は
何人入学するでしょう?



No.1 R2.4.7 城北小保健室

入学・進級おめでとう!

今年度が始まりました。みなさんを成長させるたくさんの出会いが待っています。
どうか充実した1年になりますように!



◆新型コロナウイルス感染症に関する対応について

例年ならば、健康診断を行う時期となっておりますが、今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、現段階では夏休み以降の健康診断実施を予定しています。どの検診をいつ行うか、どんな形で行うかなどは随時お知らせしていくこととなりますので、学校からの配付物には十分目を通し、ご協力いただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

◎対応のポイント ~学校と家庭での協力が大切! 大人がしっかり見届ける!~

家庭	共通	学校
登校前の検温⇒記録・提出	健康観察の強化	状況把握(児童及び地域)と情報発信
脱ぎ着しやすい服装で、1枚多く(換気で室温が下がるため)	手洗い	換気等の環境整備(3つの密を避ける)
早寝早起き・十分な睡眠	咳エチケット	消毒(手指やトイレ等の施設)
栄養バランスのとれた食事	マスクの着用	保健指導(手洗い・咳エチケット他)

◎お願い <重要>

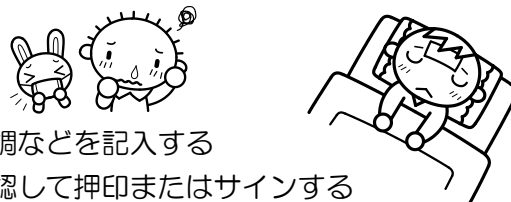
学校再開時には…

- ①朝起きたら必ず熱を測る
- ②ピンク色の健康観察カードに体温及び体調などを記入する
- ③風邪の症状がないことをおうちの方が確認して押印またはサインする

風邪症状や熱が37℃以上ある場合は、休ませてください(出席停止になります)

- ④カードを持たせて登校させる。

保護者の皆様一人一人の協力が感染拡大を防ぎます。ご協力をよろしくお願いいたします。



◆手洗い名人になろう!



手洗いをマスターして
ウィルスゼロをめざそう!

みんなができる
一番の予防
はこれ!

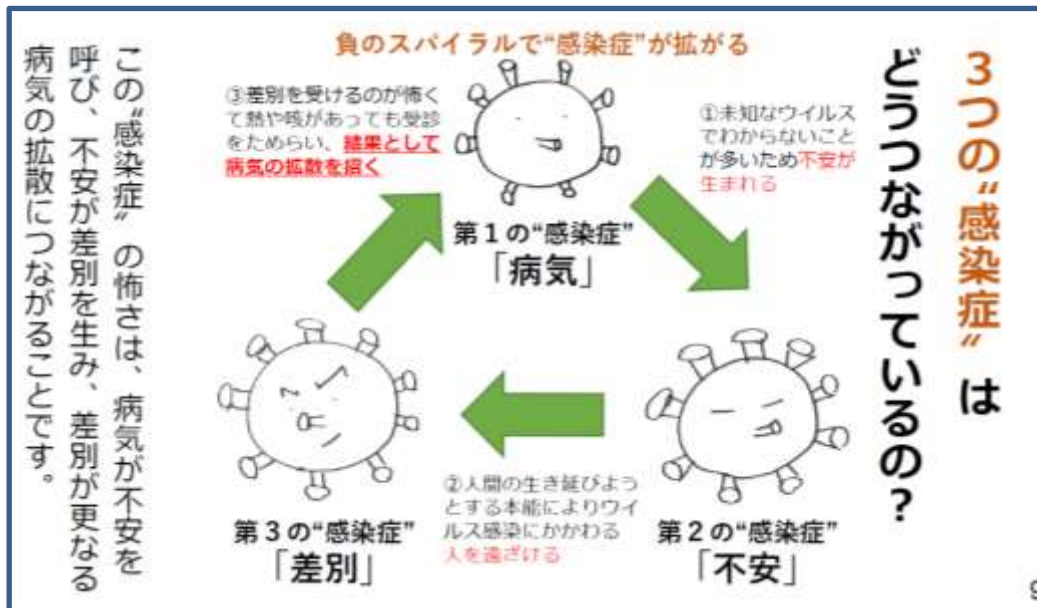
◆城北っ子は休校中も元気に過ごします!

城北っ子に健康な生活とリズム作りというページがあります。(4ページ)これをよく読んで、4月からの生活リズムを作ってみましょう。在校生の皆さんは、3月に渡してある健康観察表 & 元気チェック表を活用するのもいいですね。規則正しい生活を送り、免疫力をアップしてコロナウイルスに立ち向かえる体を作りましょう。



◎新型コロナウイルス「3つの顔」

新型コロナウイルス感染症には3つの顔があると言われます。病気にかかってしまうことはもちろん避けたいことですが、世界中で感染が広がることで「不安」や「差別」も広がっています。体が病む前に心が病んでしまうことは避けなければなりません。今、何が起きているか、起ころうとしているかがわかっていたら冷静に対処できますね。



第1の感染症を防ぐには

「手洗い」「咳エチケット」「人ごみを避ける」…一人一人の自覚による行動が大切

第2の感染症を防ぐには

「気づく力」…今の自分の状況を立ち止まって整理する 自分自身を観察してみる

「聴く力」…

普段と変わらず続けられることをする 悪い情報から離れる時間をつくる

「自分を支える力」…心地よい環境を作る 今自分ができていることをやる 安心できる相手とつながる

弱まりやすいこの3つをキープする

第3の感染症を防ぐには

「確かな情報を広め、差別的な意見に気をつける」

「それぞれの場所（医療現場、自宅待機者、そして誰より自分）でがんばっている人をねぎらう」

子どもたちにはやれることを続けることで「安心感」を与えつつ、一人一人の行動が大切という「危機感」も大切なことを伝えたいものです。そして、歴史の中で人間はみんなの知恵とそれによる行動で「危機を乗り越えてきた」という「未来への見通し」も伝えてほしいと思います。

*参考資料「新型コロナウイルス感染症の3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」日本赤十字社より

ちょっと楽しいことも…（おまけです）

◎お昼に味噌汁+おにぎりランチ！

もう、ずっとやっています！
と言われそうですが、朝のお味噌汁にプラスで昼に味変はいかがでしょうか？



食物繊維・ミネラル：乾燥わかめ・乾燥野菜
たんぱく質：卵・豆腐・油揚げ
味わい：牛乳・ごま油・オリーブオイル
長寿日本一を達成した長野県は味噌汁の具を1つプラスして減塩に成功したという実績もあります。ぜひお試しください！



◎運動不足の解消

うちの中に閉じこもりっぱなしで運動不足を感じている人がいると思いますが…城北っ子には「ねこちゃんたいそう」がある!!

室内でできる動きだけでもやってみましょう。



このほかに室内でできる運動もいろいろありますね。

*体幹をきたえる運動

