

えがお通信

前回のクイズの答え：
今年の1年生は70人です！



No.2 R2.5.19 城北小保健室

コロナ予防対策

今ががんばり時です！



新型コロナウイルス感染症対応への協力を感謝いたします。緊急事態宣言が青森県では解除されましたが、ここで気を緩めると、第2波、第3波につながることになるので、今ががんばり時です。一人一人が予防のための行動を続けることが大切です。今後もよろしくお願いいたします。

◎一日のくらしを振り返ってみましょう

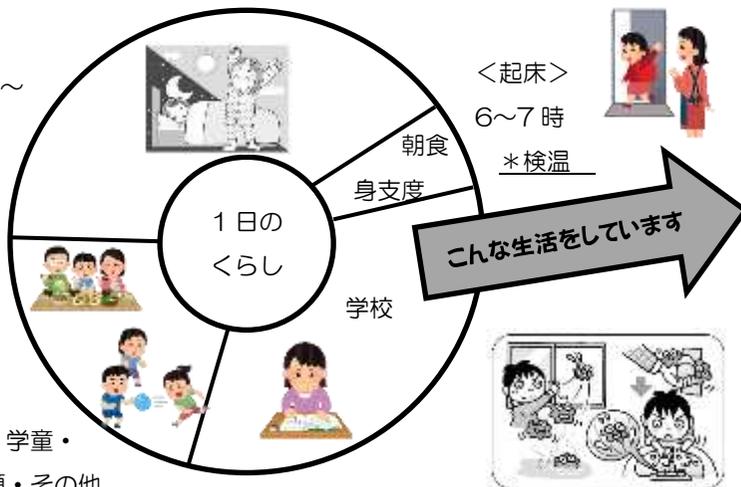
学校再開から10日余りとなりました。授業は徐々にいつものペースを取り戻しつつあります。休校中より明らかに頭を使う時間が増え、また体育も始まり、休校中より運動量もかなり増えているので、脳も体もととも疲れています。その疲れをとるのはやはり十分な睡眠ですね。睡眠をとることで体の疲れが取れるのはもちろんですが、『学習+睡眠』で学校での勉強がしっかり脳に定着します。もちろん感染症予防の面からも、免疫力を上げるために十分な睡眠は必要です。早寝早起きの生活リズムができているかどうか、親子で振り返ってみてほしいと思います。

<睡眠>

子どもには9～10時間必要
<就寝時刻>
8時～9時には寝ましょう

夕食・お風呂

帰宅・学童・宿題・その他



| 1日の流れ | 子どもの動き等 |
|---------------|---|
| 登校 | マスクをして登校 開錠は7:20 |
| 検温 チェック | 玄関で教師が声をかけ、未検温及び発熱、風邪症状の場合は理科室に待機して健康観察 |
| 健康観察/ 朝の活動 | 健康観察表(ピンク)提出⇒健康観察 手洗い・うがい |
| 1校時 | 8:15～9:00 |
| 2校時 | 9:05～9:50 |
| 中休み | 手洗い・うがい |
| 3校時 | 10:05～10:50 |
| 4校時 | 10:55～11:40 |
| 給食 | 手洗い・うがい *水飲み場の混雑を避けるよう人数を工夫 グループを作らず授業形態のまま食事 *6年生は人数を減らすため3か所で食事 *歯ブラシや水飲み場の混雑による感染予防のため、給食後の歯みがきを休止⇒うがい |
| 昼休み | 手洗い・うがい |
| 5校時 | 12:50～13:35 |
| 6校時 | 13:40～14:25 |
| 帰りの会 | 14:25～14:35 |
| 下校 | 間隔をとり、集団での下校を避ける *清掃(5・6年当番制) ⇒トイレ・廊下・階段などは5・6年のクラスごとに分担して実施 |
| その他 | *職員が分担して、放課後に教室の机やトイレ等、共有箇所の消毒 |

教室・廊下の窓を常に開けて換気

在校時間を減らして密の危険を避ける

いつもありがとう!

◆健康診断について

内科・歯科など、医師による健康診断は前回お知らせしたように夏休み明けに実施の予定です。現在、学校でできる検診(身体測定、視力・聴力)を行っています。眼鏡を持っている人は持ってくるようお願いします。

5月22日からは聴力検査を予定しています。(1、2、3、5年生)耳垢の掃除をしておきましょう。

◆保健室の利用について

保健室は新型コロナウイルス感染症対応により入口を2か所設け、けが人と具合が悪い人を分けて対応しています。具合が悪い場合、以前のようにベッドで休養して様子を見るといった対応ができなくなっています。休養しないと学習が続けられないと判断できる場合は早退となりますので、ご協力よろしくお願いいたします。