

# オアシス

2020年 5月 保健室より

臨時休業になり4週間が過ぎました。長いお休みの間、元気に過ごせていますか？お家での時間がたくさんある臨時休業中も体に気を付けて規則正しい生活をするのが大切です。「うまくいってないよ。」という人に試してほしいのは、朝起きたら窓を開けて太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べること。ケガなく、元気で過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

## 一人一人ができる感染対策

① 毎日検温、健康観察をしましょう。

毎日朝夕、体温とかぜ症状の確認をし計画表に記録していきましょう。朝の時点で37.0度以上ある場合には、熱が上ってくる可能性があるため、お家の人に言いましょう。また登校日に、発熱やせき等の症状がある場合には、無理して登校せず、自宅でゆっくり休むようにしてください。この場合には、欠席ではなく「出席停止」扱いとなります。

② ていねいな手洗いを！

下の図の①～⑦に気を付けて、20秒くらいかけて手洗いをするようにしましょう。



③ せきエチケットを意識する。

ハンカチ、ティッシュを持っておくようにし、マスクを着用しましょう。

〈せき・くしゃみが出そうになったら〉 → 〈せき・くしゃみをした後は〉



くちばしをおおう



周りの人にかからないように横を向く



使ったティッシュはすぐに捨てる



手でおおったときは手を洗う



④ 十分な睡眠をとり、免疫力が働くことができる体を！

手洗いをしっかりすることはもちろんですが、自分の体の中の免疫力がしっかり働くことができるようにしておくことが大切になってきます。以下のことをしっかり意識して生活してください。

・十分な睡眠時間を確保する。 ・好き嫌いせずに、何でも食べる。 ・しっかり体を動かすこと。

## 毎週月曜日はさわやかデー

清潔は自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防にもなります。

家でも毎週月曜日さわやかデーで調べる5項目ができていないか振り返ってみましょう。

① 就寝時刻 ② 早起き ③ 朝ごはん ④ ハンカチ・ティッシュ ⑤ つめ



### 保護者の方へ

お子様は元気で過ごしていらっしゃいますでしょうか？新型コロナウイルスが最初に騒がれたしたのは2020年が始まってすぐのことでした。気が付けば世界中で広がり、日本も自由に外出さえできない状況となりました。長時間お家で過ごす状況になり、親も子ども不安が募り、気持ちが滅入ってしまうことが増えておられるのではないのでしょうか。お子様の様子で気になることやお困りごとがありましたら、ご家庭だけで抱えずに、遠慮なく学校にご連絡をいただけたらと思います。辛い状況が長く続きますが、早く収束し、また登校できる日が1日でも早く訪れるよう願うばかりです。本校では、感染症予防として、手洗い、換気の推進、共同使用物の消毒等を行っております。ご家庭でも引き続き、朝の健康観察をいつも以上に丁寧に行っていただきますようお願いいたします。不要不急の外出は避け、お体にはくれぐれも気をつけてお過ごしください。  
※万が一、感染した（同居家族を含む）場合は、学校にもご報告いただきますようお願い申し上げます。

### 教育相談のお知らせについて

今年度も、スクールカウンセラー山下先生による教育相談を行います。お子様の発達面、学習面、交友関係等どんなことでも構いません。次回（5・6月）の予定は、5月25日（月）12:45~17:45、6月8日（月）8:30~12:30、6月22日（月）13:30~17:30となっております。

また、ソーシャルワーカーの豊澤先生も相談にのってくださいます。豊澤先生は火曜日に学校に来てくれています。何か相談がありましたら、お気軽に担任か養護教諭まで電話等でご連絡ください。



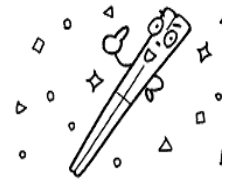
## ～ランチルームよい～

### 5月給食目標

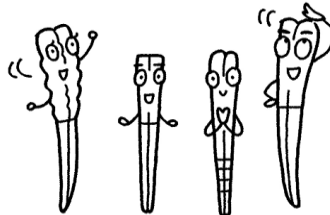
ただ「正しいマナーで食事をしよう」

例年通りなら給食が始まり、1ヶ月がすぎ、5月はマナーに気をつけて食事ができるように声をかける時期です。ご家庭での食事時間に気を付けるようご配慮をお願いします。

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



## はしの長さ チェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？  
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

### はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

