



がんばっているみなさんへ

校長 富田 清

新型コロナウイルス感染症による臨時休業のため、これまでとは一変した生活を送ることとなり、また、学校が再開して、これまでの学校生活とは違う過ごし方をしなくてははいけない・・・学校再開から10日が過ぎました。あせらずに自分のペースで戻すことができるととても良いと思います。

☆生活リズムはどう？

- *毎朝、気持ちよく起きられるかな
- *寝る時間は、遅くなっていないかな？
- *ごはんがおいしく食べられるかな？

☆からだの症状は？

- *かぜのような症状はないかな？
- *おなかの様子、頭痛も大丈夫かな？

☆新型コロナウイルスのこと、知っているかな？

- *このことを考えるとどんな気持ちになるかな？

☆こころの準備は？

- *そわそわしたり、あせりがあったりして、なんだか落ち着かないことはないかな？
- *いらいらしたりして集中できないと感じることはないかな？
- *やる気がなくてしんどいな～と思うことが続いていないかな？

お子さんやご家族の中に、上記のような様子があるときは、主治医やカウンセラーに相談しましょう。学校では、スクールカウンセラーが原則毎週火曜日に勤務しておりますので、ご相談ください。

また、不安やいらいらを解消するための工夫を自分で見つけることができると、とても素晴らしいです。

☆リラックス方法を見つける

- *おしゃべりをする
- *からだを動かす
- *ランニングをする
- *読書やマンガを読む
- *音楽を聴く
- *深呼吸をする

☆相談先を見つける などなど

ひとつでも多く見つけておくとよいですね

ご家庭の皆様もこの緊急事態で頑張りすぎている方が多くいらっしゃるのではと思います。次のようなサインがある場合は、大人や子供関係なく、相談機関へ相談しましょう。

☆がんばりすぎのサイン

- *どんなにがんばっても気持ちが落ち込んで、やる気が出ない
- *いつもより集中できず、気が散って、いらいらする
- *人や自分を傷つけてしまったり、物をこわしたりしてしまう

☆サインに気付いたら・・・

- *それは、あなたが一番いっしょうけんめいがんばってきた何よりの証拠です
- *気が付かないうちに、疲れがたまりすぎているかもしれません
- *自分を責めたり、一人で抱え込んだりしないで、信頼できる人に相談しましょう



新型コロナウイルス感染症予防対策 確認のお願い

新型コロナウイルス感染症の予防対策について、お知らせをしてきました。来週から給食がはじまります。マスクを外す時間が必然的に増えることから、学校生活における対策について確認をします。感染症から子供たちを守り、安心・安全な学校生活を送ることができるよう、各ご家庭のご協力をお願いします。

☆自宅での検温・健康観察の確実な実施のお願い☆

毎朝、お子さんの健康状態と体温を「健康観察カード」に記録をお願いします。登校する際は、健康観察カードを必ず持たせ、教室で担任へ提出させてください。学校で確認して返却します。

健康観察カードや検温を忘れた場合は、教室へ行く前に保健室で検温をします。

発熱等のかぜ症状がみられる場合は、無理に登校をさせず自宅で休養してください。その際は欠席ではなく「出席停止」となります。

☆欠席や遅刻等の際の確実な連絡のお願い☆

欠席連絡がないと、自宅を出たけれども学校に到着していないのかなど心配します。学校メールでの連絡をお願いします。ピンク色の「欠席届」用紙は当分の間使用しません。また、電話での連絡も緊急時を除いて朝は控えていただきますようお願いいたします。

連絡先は学校メールアドレスです。 fukiage-e@ome-kyo.ed.jp

(送信文例)

☆体調が悪い場合 = 出席停止

○年○組 吹上○子です。のどの痛みがあり、熱が37度3分あるため、欠席します。
→ 症状を具体的に記載してください。

☆感染の予防のための場合 = 出席停止

○年○組 青梅太郎です。新型コロナウイルスの感染を予防するため、欠席します。

☆家庭の都合の場合 = 事故欠席

○年○組 東京○太です。家事都合により、欠席します。○太は元気です。
→ お子さんの体調の様子を記載してください。

☆マスクの着用について☆

原則として、登校時から下校までマスクを着用することになりますが、体育の授業や休み時間の外遊びの際は、マスクを外すこととします。活動前後の手洗いとうがいを徹底します。また、登下校中、周囲の人との距離が1メートル以上離れている場合は、一時的にマスクを外してもよいこととします。

予備用のマスクをランドセルに入れておくようお願いいたします。

☆マスク袋の持参のお願い☆

学校内においても、マスクを外す時間ができます。その時は、持ってきた袋にマスクを入れて道具箱の中に入れておくこととします。ビニール袋や布製の袋等、必ず名前を記入して持たせてください。

給食の時間は、食べ始める直前（いただきますの後）まで着用し、外したら給食袋に入れ、食事が終わったら（ごちそうさまの前）着用します。あわせて、ナフキンは毎日清潔なものを持参願います。

☆ハンカチの持参のお願い☆

活動の前後に手を洗うなど、1日に何回も洗います。複数枚用意したり予備用を入れておいたりするなどのご協力をお願いします。

学校の教育活動を実施するにあたって、感染リスクはゼロにならないということを前提として、子供たちの新型コロナウイルス感染症への感染リスクをできる限り低減することが必要です。

これまでに国内において、子供の感染事例は一定数報告がありました。その多くは家庭内での感染とされています。学校内での感染拡大を防ぐためには、何よりも外からウイルスを持ち込まないことが重要であり、このためには各家庭の協力が不可欠です。よろしくお願いたします。