



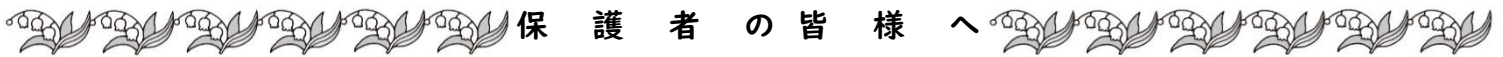
5月に入り、暖かい日も増えてきましたが、いかがお過ごしでしょうか。学校では、先生方も6月の学校再開に向けて準備を進めているところです。この先もどうなるかわからないところではありますが、今は毎日元気に前向きに、過ごしていきます。約3週間後、笑顔で皆さんと会えることを楽しみにしています！

休校中の体調管理について

皆さんの健康を守るために、学校が再開するまでの3週間で習慣にしてほしいことがあります。

- ①朝起きたら体温を測りましょう。(37.0度以上の熱がある場合はお家から出ないでください。休校中の登校日や学校が始まってからも同じです。発熱している場合は無理に登校しないようにしてください。)
- ②朝、昼、晩、と1日3回、しっかり食事をとりましょう。保護者の方に作ってもらうばかりでなく、率先してお手伝いも！
- ③お家にも、食事の前、トイレの後、帰宅後は、手洗い(うがい)をしましょう。
- ④睡眠を十分にとりましょう。必要な睡眠時間には個人差がありますが、日中眠くならないように、夜間ぐっすり寝てください。
- ⑤お家の中でできるストレッチやラジオ体操など、できる範囲での適度な運動をしましょう。

②のバランスの良い食事、④十分な睡眠、⑤適度な運動の3つは最も大切な生活習慣です。これにより、免疫力、つまり、コロナウイルス感染症を含む、様々な病気になりにくくする力がつきます。①は自分から他人に病気をうつさないために、③は、他人から病気をうつされるのを防ぐために必要な事です。自分と大切な家族や友達を守るために、今できることを行いましょう！



保護者の皆様へ

定期健康診断の延期のお知らせ

前回の保健だよりでは、腎臓検診(尿検査)、心臓検診、身体計測は当初の段階では実施可能とお知らせを致しましたが、休校の延長に伴い、これらの検診及び計測についても延期が決定致しました。新しい日程につきましても未定となっております。何卒ご理解頂けますよう、よろしくお願い致します。

国からの布製マスク配布について

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、国より公立中学校の生徒にも一人あたり布製マスクを2枚(1枚目は4月中、2枚目は5月以降を予定)配布することになっております。今回お配りするのは1枚目です。学校が再開しても、しばらくの間は感染防止の為、全員マスク着用になると想定されますので、ぜひ大切に活用してください。万が一、汚れや不備などがありましたら、学校にご連絡ください。また、文部科学省の通知の中では、「布製マスクは1日1回の洗濯により、おおむね1か月の利用が可能」とあります。また、洗い方に関する動画も経済産業省から発信されていますので、参考にしてください。

検索方法▶YouTube から「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索して下さい。

URL▶<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o>

登校日を含む学校再開にあたってのお願い

上記にもあります通り、感染防止の観点から、朝の検温の結果 37.0度以上ある場合や、お子様が体調不良を訴えている場合は、無理に登校させないようにご協力ください。また、登校の際には清潔なハンカチの持参とマスクを着用させて頂きますよう、重ねてお願い致します。