

令和2年10月8日

練馬区立南町小学校 校長 星 美登里 養護教諭 桂川 紗和



今週土曜日は、体育学習発表会です。本番に向け、ひたむきに練習してきました。どの児童も、全力で練習に取り組んでいます。本番が楽しみですね。練習が本格的になり、疲れがたまりやすい時期です。日々の疲れをとるために、**宿題などやらなければいけない事を早めに終わらせ、早く寝るようにしましょう。**

～体調不良の対応について～

季節の変わり目で、朝晩と日中の温暖差がある時期です。季節柄、コロナウイルスの流行に関わらず発熱や咳の症状が出やすいです。発熱や咳など軽い風邪症状がある場合は、まずかかりつけ医に体調を相談してください。

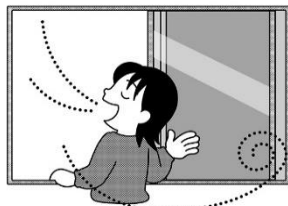
①息苦しさなどの症状が強い場合は、すぐに練馬区コールセンター（03-5984-4761）に相談してください。

②保護者の方から、「コロナウイルスに感染する事が怖くて病院に行けません。」との相談を受ける事があります。コロナ禍で病院も感染症が疑われる場合は、受診時間を別に設けている病院、医師による『オンライン診療』を実施している病院もあります。また医師が自宅への往診をしている医療機関もあり、医療機関への受診の仕方を複数選択できます。ご家庭の判断だけでなく、病院の診察を受けることをお勧めいたします。

コロナに負けるな！

!!
がまんの
毎日に
イライラする
ときは…

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう！

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



軽い運動を続けましょう。



お手伝いもイイね！

!!
マスクを
はずして、

からだを
うごかしたら、!! スッキリするよ♪

ア ア ア ア ア

目のふちよう、じつは「つかれ目」かも…?!



いたい・だるい



み
見えづらい



あけづらい



め
目もときどきひとやすみ!