

ほけんだより 5月

令和2年 5月号 練馬区立大泉学園小学校 保健室

新型コロナウイルスの感染拡大の非常事態宣言の延長に伴い、学校もさらに休業が延長となりました。長い休業期間となっており、生活リズムを保っていくことも大変かと思いますが、新型コロナウイルス感染症に対する抵抗力を高めて元気に過ごすためにも、再開後の学校生活をスムーズにスタートするためにも、規則正しい生活が大切です。

まずは朝、学校がある時と同じ時間に起きることから生活リズムを整えていきましょう。

学校再開に向けて ①生活リズムを整えましょう。

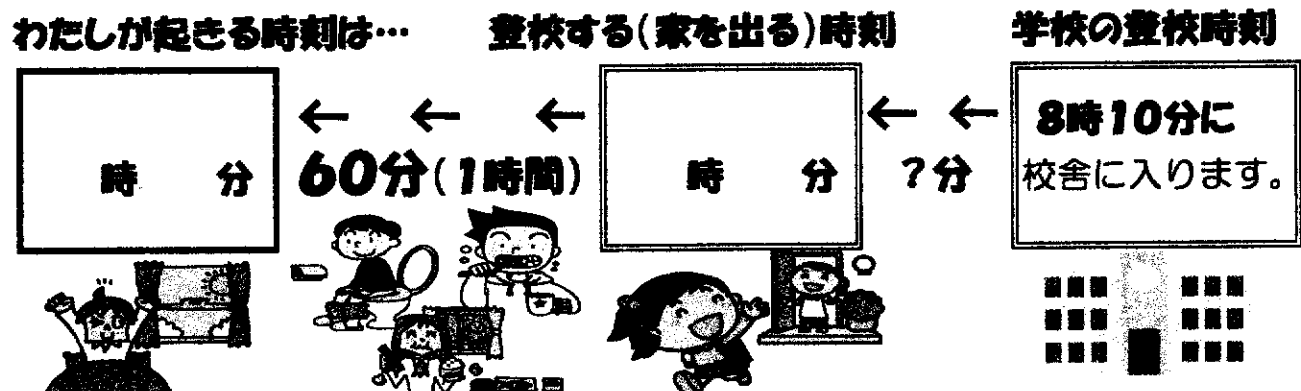
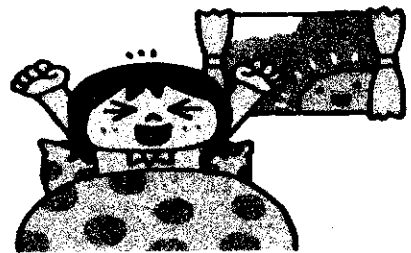
規則正しい生活 まずは、早起きから！

「グッドモーニング60分」登校する時刻の60分前に起きましょう。

『平成26年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』によると、起床から登校までの時間が60分程確保できている子供ほど、朝食や排便などの「基本的な生活習慣が身についている」ことや、「睡眠不足を感じていない」という傾向があるということが分かりました。また、別の調査では生活習慣の定着と学力に関係性があることも指摘されています。

『グッドモーニング60分』とは、登校する60分前に起きることが健康に生活するポイントとして、子供たちの健やかな成長と健康な生活、元気な体づくりを目標に昭島市の各学校が取り組んでいる活動です。

本校でも早ね早起きを呼びかけて子供たちにも指導してきましたが、何時に起きれば良いのか明確には示してはいませんでした。今年度は『グッドモーニング60分』ということで、子供たちにも指導していきたいと考えています。登校時刻の60分前には起きて、朝食や歯みがき、排便などを済ませて余裕をもって登校できるよう、お子さんと話し合っ、休業中の今から取り組んでいただきますようお願いいたします。



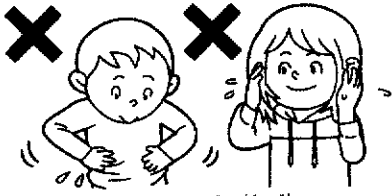
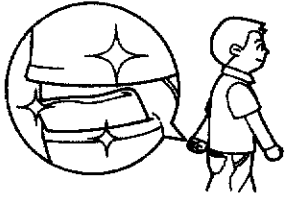
学校再開に向けて

②新型コロナウイルスを広げないために、たいせつなことができますか。

☆しっかり、こまめにせっけんを使って手洗い

学校生活でも手を洗うことが増えます。手がぬれたままだと再びウイルスや細菌がつきやすいので、学校ではハンカチやミニハンドタオルを身につけ、手洗いの後に手をふけるようにしましょう。

清潔なハンカチをいつも持っておこう



手の洗い方

- ①手を水でぬらします。
- ②石けんを手につけます。
- ③手のひらで石けんをこすり合わせて泡立ちます。
- ④指を交差させて、指の間を洗います。
- ⑤指先やつめを、手のひらでこすって洗います。
- ⑥手の甲は反対の手のひらとこすり合わせて洗います。
- ⑦親指は、反対の手で握り、回すようにして洗います。
- ⑧手首も反対の手で握り、回すようにして洗います。
- ⑨石けんを流水で洗い流し、ハンカチやタオルで水をふき取ります。

☆せきエチケット

マスクをつけていても、せきやくしゃみをするときは、自分のひじの内側を口元にあててガードしましょう。

☆差別やいじめをしないこと

もし誰かが新型コロナウイルスに感染しても、その人のせいではないこと。つらい思いをして、がんばっていること、治れば他の人にうつらないこと。病院や色々な所で患者さんやみんなの暮らしを助けようがんばっている人々がいることをよく覚えておきましょう。みんなで力を合わせる必要があります。

引き続き、ご家庭での健康観察(検温)をお願いします

新型コロナウイルス感染防止対策として、引き続き家庭での検温及び健康観察をお願いいたします。健康観察及び検温の結果は、配布しました「健康観察表」にご記入のうえ、お子さんの健康状態把握のため、登校の際に持たせていただきますようお願いいたします。

