

令和3年 2月1日

練馬区立大泉学園小学校

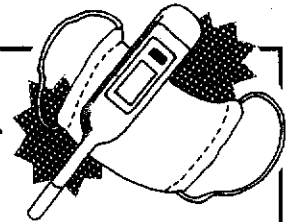


緊急事態宣言が出てからもうすぐ1か月です。新型コロナウイルスに関しての生活への影響や感染への不安、毎日のニュースに触れたりして、なんとなく気分が沈みがちになっている人も多いかと思えます。

そんな中、学校では『学園小ハッピーマンデー』が始まりました。月曜日には意識して明るい言葉かけや、優しい行動をしてみんなでハッピーになろうというものです。ハッピーがみんなに広がりますように。

1月に学園小で発生した学校感染症

- 新型コロナウイルス感染症に伴う出席停止扱い … 84人
(本人またはご家族の体調不良や風邪症状。感染予防など。)
 - 感染性胃腸炎 … 1人
 - 流行性耳下腺炎 … 1人
- * 1月にインフルエンザの発生はありませんでした。



* 引き続き、登校前に健康観察と検温を行い、健康観察表を登校の際に持たせてください。なお、登校時の学校での健康観察の結果、発熱や体調不良が認められた場合は、お迎えをお願いし帰宅していただくこともあります。感染防止のためにも、本人やご家族の方に体調不良がみられましたら、登校を控えていただきますようお願いいたします。

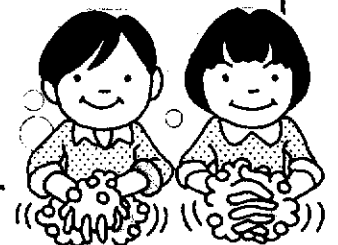
* ご家族やお子さんがPCR検査を受けられた場合は、必ず副校長までご連絡をお願いいたします。(個人情報の保護は厳守します。) また、検査を受けられましたら、検査結果が出るまで、もしくは保健所の指示が出るまで登校はできません。

学校での手指用アルコール消毒の使用について

学校では文部科学省及び東京都・練馬区の感染対策ガイドラインに沿い、液体せっけんや手指用アルコール消毒など、手指衛生を保てる環境整備を行っています。

現在、手指用アルコール消毒液は、各教室、専科・特別教室、昇降口などに設置し自由に子供たちが使うことができる環境を整えています。ただし、アルコールが苦手なお子さんや、手荒れやあかざれ、手指に傷があるお子さんもいますので、使用を強制することはありません。

感染対策ガイドラインでも、『こまめな手洗い』の徹底が感染対策の基本とされていますので、学校でも引き続き指導や声掛けを行っています。毎日、清潔なハンカチを持たせていただきますようお願いいたします。



花粉症の季節となりました

花粉症の人にとってはつらい季節がやってきます。日本気象協会によると、関東地方の花粉飛散傾向は、『前シーズンより180%多い』となっています。飛散開始予想は、2月7日（第3報）です。

スギ花粉のピーク予測は3月上旬から下旬。ヒノキ花粉は4月上旬から下旬とのことです。スギ花粉は飛散開始となる前からわずかな量が飛び始めますので、早めの対策を心がけましょう。生活リズムの乱れやストレスが、花粉症の症状を重くしますので、規則正しい生活を意識することもたいせつです。

☆日本気象協会のウェブサイトで、毎日の花粉飛散情報をチェックすることができます。『練馬区』ピンスポットの情報も見ることができます。



「グッドモーニング60分」と すいみん

グッドモーニング60分（登校する60前には起きる）を身に着けていくためには、夜更かしせずしっかり眠ることが大切です。小学生に必要な睡眠時間は、9時間（1・2年生は10時間）です。足りていますでしょうか。また、ねる前にスマホやパソコンなどを見ると、質の良い睡眠がとれないと言われています。「布団に入って、スマホでYouTubeを見ていた。」と不調を訴えて保健室に来室する高学年のお子さんも時々います。睡眠の役割を知って、しっかり質の良いすいみんをとるようにしましょう。

★脳や体を休める

1日、勉強や遊びなどでつかれた体や脳を休めるため、夜にぐっすり眠ることがたいせつです。



★病氣とたたかう力を高める

眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出て、病氣と戦う力を強くします。



♪♪♪ぐっすり眠るために♪♪♪

- ☆毎日だいたい同じ時刻にねて、同じ時刻におきること。
- ☆ねる前は、スマホやパソコンを見ないこと。

いよいよ1人1台、学習用タブレットが貸与されます。長時間、近距離で物を見続けていると目の疲れや視力の低下などの心配もありますので、上手に利用していきましょう。

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのは3大NG。
3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分とろう

