

全国に緊急事態宣言が発出されました。さらに愛知県は特定警戒都道府県とされています。この意味を我が事としてとらえ不要不急の外出を控えるなど、もうしばらく一人一人が危機意識を持って、感染しない、感染させない、行動を続ける必要があります。

さて、休校が延長され、不自由で窮屈な日々の中、今後の学校生活への不安を感じていることと思います。保健室でも長期になった休校中のみなさんの心身の健康と生活の状況を心配しています。また、日中は一人で過ごしている人も多いと思いますが、在宅中も戸締りをしっかりするなど安全に十分注意してください。

◆生活習慣の見直しと健康観察◆



起床時間と就寝時間が、学校生活時間と大きく変わっていませんか？

睡眠のリズムが乱れると、食事など生活習慣全体が不規則になります。夏休み明けのしんどさをイメージしてください。すでに夏休みより長い期間休んでいます。もし昼夜逆転のような生活になっていたら、すぐには戻せないで、今日から学校再開に間に合うように修正していきましょう。×寝る前のスマホは厳禁×

起床時間は登校時間に合わせ、就寝時間も大体決めて、1日のリズムをつくる。

☆学校再開後しばらくは、不規則な生活が原因で体がしんどくなくても、今までのように保健室で休養するなどの対応が、出来なくなる可能性があります。

そろそろ、スマホ離れを。

スマホにどっぷりだった人は依存傾向に注意。
学校ではカバンにしまって電源 OFF です！

自分に合ったストレス解消方法で、心の安定を保とう。

不安な気持ちは抱え込まずに、友達や家族と話そう。（友達とは電話やメールで）
※保健室やスクールカウンセラーの利用については後日連絡します

家庭での健康観察はできていますか？



新型コロナウイルス感染症の最初の症状は、風邪等の他の病気と全く見分けが付きません。PCR 検査が簡単には受けられない現状では、体温と症状の有無で判断するしかありません。配布された健康観察票を今一度よく読んで確認してください。登校においては、現在「熱も症状もない」という記録の積み重ねが重要です。もし忘れてしまっていた場合は、今日から毎日行って記録してください。そして、登校する際は、必ず、検温と症状の有無の健康観察記録を、保護者の方に確認して頂き（確認欄へチェック）、持参してください。

学校では学習の遅れや新しいクラスのこと、多くの制限がある中での活動等において、いろいろなことを考えて準備をしています。できる限りの感染予防対策も講じています。みなさんは、生活リズムを整えておくことが、心身共に負担なく学校生活に適應できる力になります。治療薬がない現時点では、免疫力を高めて自分を守るためにも、健康な生活習慣を維持することに努めてください。