



皆さんにとっても大変な春休みとなりましたね。どう過ごしていましたか？
大阪府からの要請があり、今もまだ臨時休業が続いています。
これは皆さんと皆さんに関わる人々の健康と命を守るための措置です。
新型コロナウイルス感染症はまだ解明されていないことが多い感染症です。
一人ひとりが意識をもってみんなで乗り切りましょう。

新型コロナウイルス感染症対

① 手洗いと咳エチケット

- ※こまめに石鹸を使って丁寧に洗う。
- ※清潔なハンカチを持つ。爪も切っておく。
- 学校に来た時 (消毒薬も使おう)
- 食事の前 □トイレの後
- 活動の後 □家へ帰った時

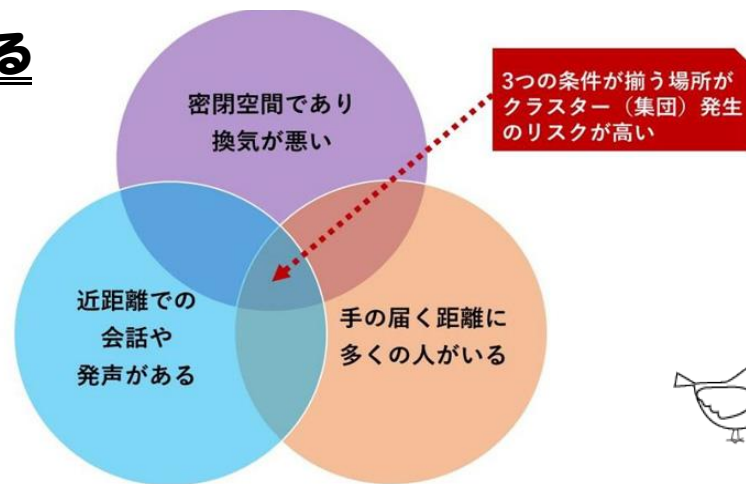
★手作りマスクにチャレンジ！してみよう

○マスクの作り方 (文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内)
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html



② 3つの密を避けて行動する

自分が感染しないことと、「感染に気付かずに人にうつす」ことが無いように意識をすることがとても大切です。



登校日の注意点

- 登校する前に自宅で検温、健康状態の確認を行い、表に記入し持ってくる。
- すいている車両を利用し、人との接触到意識をしながら登下校する。
- 登校したら5階職員室前で手指消毒を行ってください。アレルギーがある場合などは申し出てください。
- 当日、発熱、風邪症状、体調不良などがある場合は登校せず、自宅で様子を見てください。無理はしない。大切なことなのでQRコードによる健康調査の協力をお願いします。

③ 自分の健康状態を確認する

毎日健康観察表を付ける

臨時休業中、自分の健康状態を意識し、確認をすることが大切です。
自分のわかりやすいところに貼っておくといいですね。
忘れると学校活動に参加できない場合があります。



④ 抵抗力を高める

生活をリズムを整える。

- 十分な睡眠
- 適度な運動 (ラジオ体操がお勧め)
- ゆっくり入浴
- バランスの取れた食事 (味噌汁、ヨーグルトなど発酵食品を取り入れる)

笑顔で免疫力アップ

笑顔で「おはよう！」と言ってみよう。それだけで1日が気持ちよくスタートし、免疫力アップにつながります。笑いは免疫力高めます。

体調以外でも不安に思うことや心配なことがあったら、保健室に相談に来てください。

厚生労働省のホームページに新型コロナウイルスに関するQ&Aがのっています。わかりやすく説明されています。

