

おうちの方へ

夏休みが明け、西原小の子供たちの元気な姿が見られて嬉しく思っています。新型コロナウイルス感染症感染拡大に対する不安も大きく、まだまだ気温が高い日も続いています。学校では引き続き感染症予防と熱中症予防を徹底していきたいと思います。御家庭でも毎朝の健康観察を確実に行っていただき、生活リズムを整えるなどお子さんが元気に登校できるよう御協力をよろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染症予防対策についてのお願い

【栃木県警戒度レベルステージ4「緊急事態宣言(国の緊急事態措置区域に追加)」】(令和3年8月20日～9月12日まで)

○毎朝の健康観察の徹底

登校前に家族全員の体温測定と健康観察をして「健康チェックシート」に記入をお願いします。児童の体温が、37.5℃以上なくても普段の体温より高めだったり、風邪症状があったりする場合には、無理に登校させず医療機関に相談してください。また、本人が体調不良でなくても、家族が体調不良で不安な場合には、学校に御相談ください。

○PCR検査報告について

児童、同居の家族がPCR検査を受けた場合、または濃厚接触者となった場合には、必ず学校へ連絡をお願いします。

○子供たちの心のケアについて

夏休み明けは、子供たちの心が不安定になりやすい時期です。さらに、新型コロナウイルス感染症がきっかけで子供たちが守らなければならない「ルール」が増えています。「マスクをしましょう。」「ともだちとの距離をあけましょう。」「給食中は会話をせずに食べましょう。」「大きな声は出さないようにしましょう。」「・・・」。お子さんにとっては、「窮屈だな。」「疲れるな。」「つまらないな。」とストレスに感じることも多いと思います。感染を防ぐためのルールは、自分のためだけではなく家族や友達などお互いを守るために大切です。学校でも様々な場面で子供たちに伝えていますが、お子さんがしんどそうだなと感じたときには、まずはお子さんの気持ちを聞いてあげてください。そして、「なぜ、今このルールが必要なのか」「いつまでも続くわけではないので、今はがまんして欲しいこと」などを分かりやすく丁寧に伝えてあげていただければと思います。やりたいことを思いきり自由にできる日が、早く来るとよいですね・・・。



夏休み中、ゲームのやりすぎや夜ふかしで睡眠リズムがくずれていませんか？

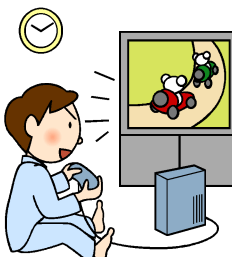
夏休み中、新型コロナウイルス感染症の影響もありスマートフォンやゲーム、テレビの画面を見ている時間が多くなっていたのではないのでしょうか？便利なものではありませんが、失うものも多いといわれています。

スマホやゲームのやり過ぎで失うものは・・・

①睡眠時間 ②学力 ③脳の機能 ④体力 ⑤視力 ⑥コミュニケーション能力

☆家族全員でスマホやゲームの使い方について話し合ってみましょう。そして、睡眠環境を整えて睡眠時間(小学生：9時間半)を確保できるように努力してみましょう。よい睡眠をマネジメントするには、寝室の温度や湿度を整えたり、光や音のストレスをなくしたりすることも大切です。しっかり睡眠をとることで、学校で学習したり運動したりするための心と体と脳の準備が整います。

しっかり睡眠リズムを整えて、新型コロナウイルス感染症に負けない体を作りましょう



身体測定を行います！

8月30日(月) 5・6年生

31日(火) 3・4年生

9月 2日(木) 1・2年生

おひさま・たんぽぽ



夏休み中、運動不足になってしまったり、食べすぎてしまったりした人は、身長と体重のバランスがくずれているかもしれません。身体測定の結果でチェックしてみましょう！