

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致します。

新型コロナウイルス感染症予防対策についてのお願い

○毎朝の健康観察の徹底

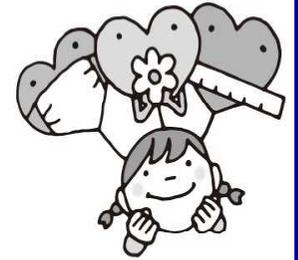
登校前に家族全員の体温測定と健康観察をして「健康チェックシート」に記入をお願いします。児童の体温が、37.5℃以上なくても普段の体温より高めだったり、風邪症状があったりする場合には、無理に登校させず医療機関に相談してください。また、本人が体調不良でなくても、家族が体調不良で不安な場合には、学校に御相談ください。

○PCR検査及び抗原検査報告について

引き続き、児童や同居の家族が、医療機関を受診して検査を受けて陽性だった場合や、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」が継続しています。「マスクをしましょう。」「友だちとの距離をあげましょう。」「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。



夏休み中の生活リズムをリセットして、感染症や熱中症に負けずに過ごしましょう！

★夏休み中、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？睡眠のリズムがくずれたまま学校が始まってしまった人もいます。起床時間や就寝時間について御家族で話し合ってください、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だそうです。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。

★夏休み中、歯みがきは食後の歯みがきはできていたでしょうか？歯みがきで口腔内を清潔に保つことは、むし歯や歯周病の予防だけではなく、感染症の予防にも大切です。手洗い＋マスク＋消毒に「歯みがき」をプラスしてむし歯も感染症も予防しましょう。



★睡眠、食事（歯みがき）、排便などの生活リズムが整うと、身体の免疫力が高まり、感染症や熱中症の予防にもつながります。御家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

身長・体重測定を行います！

8月30日（火）4～6年生

9月 1日（木）1～3年生

おひさま・たんぼぼ

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！

