



ほけんだより



れいわ ねん がつ たち
令和3年9月1日
いしおかしょうがっこう ほけんしつ
石岡小 学校保健室
りんじこう
臨時号

～お家のひとと読んでください～

いばらきけんきんきゅうじたいせんげんはつれいちゅう がつ か きん がつ にち にち
茨城県緊急事態宣言発令中【8月20日(金)～9月12日(日)】

あつという間に夏休みも終わり、久しぶりの学校生活が始まるかと思つた矢先…分散登校という形で2学期がスタートしました。感染への不安や先の見えない状況へのやるせなさなど、それぞれ複雑な思いを抱えているかもしれません。しかし、今私たちにできる1番の対策は、“基本の徹底”です。一人一人が基本的な感染対策をしっかりと行い、自分や大切な人の命と健康を守っていきましょう！

ぶんさんとうこう じゅぎょうきかんちゅう す かた 分散登校&オンライン授業期間中の過ごし方

1. 感染対策をしっかりとしよう。

今こそ感染対策を見直すタイミングです。特別な感染対策は必要ありません。「こまめに石けんで手を洗う・正しくマスクを着用する・体の抵抗力を高める」といった基本的な対策を徹底していきましょう。



2. 規則正しい生活を送ろう。

寝る時間や起きる時間は遅くなっていませんか？エアコンの効いた室内でダラダラ過ごしていませんか？お菓子やジュースなどをとり過ぎていませんか？規則正しい生活の基本は「早寝早起き・適度な運動・バランスの良い食事」です。生活リズムは一度崩れてしまうと元に戻すのが大変ですので、学校がある日と同じ生活リズムで過ごすよう意識しましょう。



3. 体調管理をしよう。

毎日、検温をして自分の体調を把握しましょう。具合が悪い場合は、無理せず自宅でゆっくりと休みましょう。



4. メディアは正しく使おう。

タブレットを使用したオンライン授業となります。小さな画面を長時間見続けていると、目に負担がかかり、視力の低下につながります。タブレットと目の距離は、少なくとも30cm以上は空けるようにしましょう。また、目を休めるために適宜休憩をとるようにしましょう。



5. ストレスをためないようにしよう。

制限の多い生活が続くと、イライラしやすくなったり、不安感が強くなったりと、様々な感情や反応が表れることがあります。好きなことをしたり、誰かと話をしたりするなど、心をリラックスさせることを積極的にするといいですね。

