



5月に入り風がさわやかで気持ち良い季節になりました。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風を、視覚や聴覚など体全体で感じて気分をリフレッシュしてみてください。ただし、朝と夜は涼しいですが、昼間の日差しは強くて汗ばむ日もあります。着ている服でこまめに調節し、熱中症対策と紫外線対策も行っていきましょう。

授業再開に向けて

まだ授業再開に向けて具体的なことは決定していませんが、少しずつ登校に向けて生活習慣を整えましょう。また、授業再開後、学校での生活は今までと異なることが出てきます。具体的には以下のことを始めてみましょう。

【午前中】

- 決まった時間に起床する
- 決まった時間に朝食を食べる
- 身なりを整える
- 午前中の時間割で課題を行う
- 涼しい時間に軽い運動を行う
(縄跳び、ウォーキング、ジョギング等)
- 決まった時間に昼食を食べる

【午後】

- 午後の時間割で課題を行う
- 夕方の涼しい時間に軽い運動を行う
- 家事や家の人の手伝いをする
- 読書など趣味の時間を過ごす

【夜】

- 決まった時間に夕食を食べる
- お風呂に入り湯船につかる
- 読書など趣味の時間を過ごす
- 決まった時間に就寝する



登校に際して

今まで会えなかった友達との久々の再開や自粛生活から解放され、気持ちが緩むことが予想されます。しかし、新型コロナウイルス(COVID-19)との闘いは終わっていません。気を引き締めて学校生活を送りましょう。また集団生活が始まり、新型コロナウイルス以外の感染症にも感染しやすくなります。詳細は後日ホームページに掲載しますので、最新の情報を確認して登校して下さい。

- 必ず自宅で検温し、健康観察表に検温結果と体調(咳・倦怠感・味覚の異常)を記録する。[保護者のサイン](#)ももらう⇒学校再開の際に[健康観察表を持参](#)
- 微熱、発熱がある場合は、登校を見合わせ学校へ連絡する。⇒欠席に関しては配慮します
- [風邪症状](#)がある場合は、登校を見合わせ学校へ連絡する。⇒欠席に関しては配慮します

- 同居人や接触者の中に、感染者もしくは濃厚接触者がいないことを確認する。(いる場合は学校へ連絡)
- 登下校には必ずマスクを着用する。マスクは必ず鼻まで覆うこと。(マスクは課題と一緒に送付済)
- 登校後体調不良になった場合は、現状では保護者に学校まで迎えに来てもらい早退してもらうことになるので、登校前に自分の健康状態を確認して登校すること。
- 当面の間、登校後、校内で一切の食事(おやつも含む)は厳禁とする。午前中の登校の際は、必ず朝食を食べてから登校する、午後の登校の際は、必ず昼食を食べてから登校すること。
- 熱中症予防のためにも、マイボトル(水筒)にお茶等の飲料を入れて持参すること。
- 登校の際は必ず自分専用のタオルやハンカチを持参し、手洗い後は必ず自分のタオルやハンカチで水気をふき取ること。絶対に友達に借りたり、貸したりしないように注意する。

感染症の予防はまず手洗い

アルコール消毒液等を校内に準備していますが、感染症の予防の基本は「正しい手洗い」です。手洗いを十分に行うことで、ウイルスや菌のほとんどを手指から取り除くことができます。正しい手洗いをこの機会に取得しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※手洗いは 30 秒かけて行うと十分な効果があります。30 秒かけて手洗いを行いましょう。