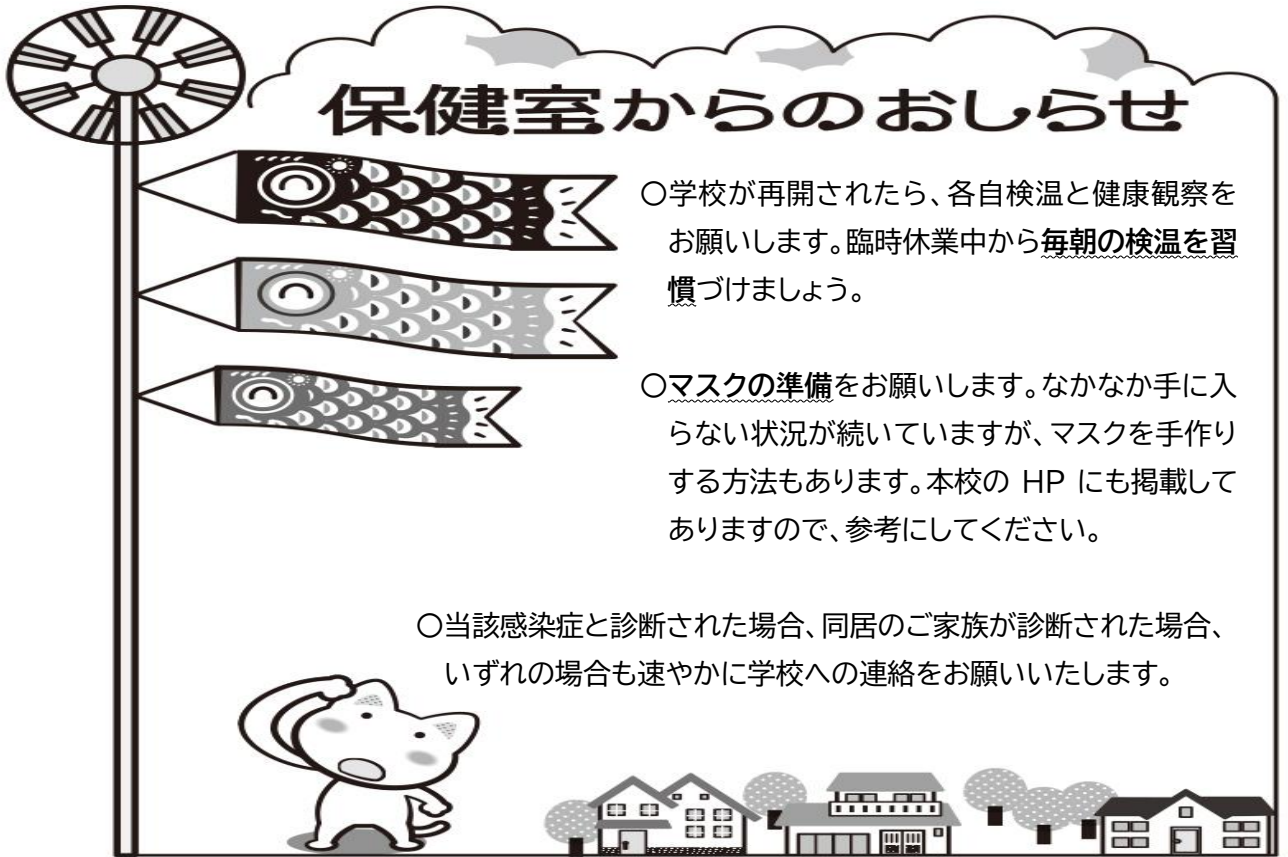


臨時休業になり、2か月半が過ぎようとしていますが、皆さんお元気ですか？ 臨時休業が延長し、皆さんに会えない期間が延びれば延びるほど、毎日どのように過ごしているのか、心も体も健康なのか、どの先生も心配しています。新型コロナが一日も早く収束し、みんな揃って会えるようになるまで、まずは一人ひとりができることをよく考え、行動しましょう。

保健室からのお知らせ

- 学校が再開されたら、各自検温と健康観察をお願いします。臨時休業中から毎朝の検温を習慣づけましょう。
- マスクの準備をお願いします。なかなか手に入らない状況が続いていますが、マスクを手作りする方法もあります。本校のHPにも掲載してありますので、参考にしてください。
- 当該感染症と診断された場合、同居のご家族が診断された場合、いずれの場合も速やかに学校への連絡をお願いいたします。



～再開に向けて～

学校再開に向けて、しっかり準備はできているでしょうか？ 3か月前と同じ生活リズムになっているでしょうか？ 生活リズムはすぐに切り替わるものではありませんので、6月1日に向けて、今のうちから整えていきましょう。

生活リズムの切りかえ

うまくできる？

こんなことない？

- 朝。できることなら起きたくない**
睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればよい？ ふとんに入る時間を決めよう。
- 朝ごはん？ 食欲ない…**
寝る直前までおやつを食べてない？ 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。
- 下痢だ… 便秘だ…**
冷たいものを食べすぎてない？ 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。
- 夜なのに… ちっとも眠くならない**
スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。
- なんかぐっすり眠れてない気がする**
スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない？ 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。