



こまめに手洗いをしよう！

新型コロナウイルス感染症だけでなく、感染症予防で大切なことは「手洗い」です。

登校後、トイレの後等、こまめに手洗いをしよう心掛けましょう！流しの脇には手洗いの仕方を表示してあります。液体せっけんも各流しに置いてありますので、活用してください。

また、手洗い後に清潔なハンカチやタオルで手を拭くまでが手洗いですので、忘れずに持ってくるようにしましょう！最近、私はタオルを複数枚持ってきて、午前、午後と使い分けていますよ！



マスク着用時の注意！

暑くなってくると、熱中症の心配もあります。特にマスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなる傾向があるようです。ニュースでも「マスク熱中症」などと報道されています。

これからの季節は、喉が渇いていなくても水分補給をしましょう！

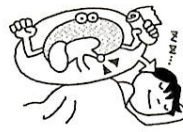


学校生活を楽しく送るために気を付けてほしいこと

規則正しい生活を送ろう！

臨時休業中、規則正しい生活は送れましたか？

免疫力をあげるためにも、睡眠・食事・排泄のリズムを崩さず、生活をしましょう。また、三密に気をつけながら、体を動かしていきましょう。適度な疲れは、良質な睡眠をもたらします。ストレッチ等家でもできることから、始めてもいいですね！



心の健康にも気をつけよう！

感染拡大予防のための臨時休業が始まり、約3か月。今まで、当たり前のようにあった学校生活ができなくなり、外出自粛要請も続きました。

私も気が付くと、家族以外の人と話す機会は減り、なんとなくモヤモヤとした気持ちになることもありました。皆さんは、どうでしょうか？

何か不安なこと、心配なこと、話を聞いてほしいこと等、感染予防をしながら、学校でも相談にのっていただけたらと思います。担任、学年の先生、カウンセラー、そして保健室とたくさんの大人が皆さんと一緒に、悩んだり考えたりしていきたいと思っています。

心のお手入れ

していますか？

