

えがお



元気よく学校再開を迎えましょう！

新型コロナウイルス感染症の予防に向けた臨時休業が始まります。

お子さんが休業期間中も健康に過ごし、元気に学校再開を迎えられるよう、次の事項にご留意ください。

① 早寝・早起き・朝ごはん

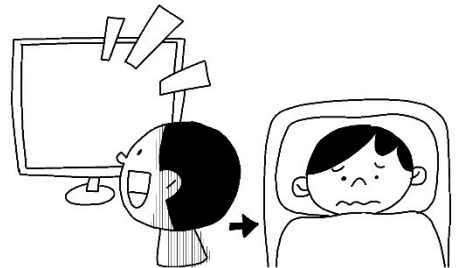
⇒健康な体は規則正しい生活リズムで作られます。特に、睡眠不足になると、免疫力が低下して体調を崩しやすくなります。家庭で過ごす時間が多くなり、自由に使える時間が多くなる休業期間中も、規則正しい生活リズムを守らせてください。一度乱れた生活リズムは、戻すまでに時間がかかります！

テレビやゲーム等の
使用については、
家庭内で約束を決めると
よいですね♪

すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。



② 石けん等による十分な手洗い

⇒子どもたちには、外から帰ってきたとき、トイレの後、食事の前など、こまめに手洗いするようお話ししました。正しい手洗いの仕方は裏面をご覧ください。

③ せきエチケット

⇒せきエチケットとは、せきやくしゃみをするときに、マスクやハンカチなどでおさえ、飛沫が周りの人に飛ばないようにすることです。ウイルスは、口や鼻から体内に侵入しますので、せきやくしゃみの症状がある場合には必ずマスクを着用させてください。

おしらせ

【5月7日(木) 眼科検診について】

新型コロナウイルス感染予防のため、検診をする部屋は常時換気するので温度の変化に対応できるよう脱ぎ着できる上着をご準備ください。

また、前髪が目にかからない髪形で、検診を受けさせてください。



【新型コロナウイルス感染症対策について】

- ① どうやって広がる？
- ② 感染しないために大切なこと。
- ③ まわりにうつさないために
- ④ かんたん！マスク作りに挑戦！



9分程の動画にまとめられています。
お子さんと一緒にご覧ください。

動画はこちらから！

文部科学省YouTube「MEXTchannel」

<https://youtu.be/219-OtHGje8>

