

<お家の方へ>

引き続き、新型コロナウイルス感染対策をお願いします。

- ・体温チェックカードに体温等の記入、押印（サイン可）のうえ毎朝お子様に持たせてください。
- ・毎朝お子様の健康観察をお願いします。発熱、咳などの風邪症状、体がだるい等体調の悪い場合は必ずご家庭で休養させてください。ご家族が体調不良の場合もお子様の登校を控えてください。（出席停止扱いになります）
- ・お子様が、学校で体調不良になった場合、ただちに早退していただきます。緊急連絡先は、必ず連絡が可能な状態にさせていただき、速やかにお迎えに来ていただきますようお願いいたします。
- ・登校時には毎日マスクを着用させてください。
- ・毎日清潔なハンカチ・あせふきタオル2～3枚、ティッシュを持たせてください。
- ・予備のマスク3枚・外したマスクを入れるビニール袋、エチケット袋1枚、除菌シート1包みを持たせてください。
- ・お子様やご家族が新型コロナウイルスに感染または濃厚接触者になった場合や、PCR 検査対象の場合、すぐに学校へお知らせください。

★熱中症予防のため、毎日お茶を多めに持たせてください。

水分補給は、汗をかいた分だけの水分・塩分量が必要です。また、子どもは体内の水分組成率が多く、大人よりもたくさんの水分が必要です。お茶は多めに持たせてください。また、汗を多量にかいた時や、暑い中で激しい運動をする時は、水分と合わせて塩分の補給が必要です。熱中症対策として、お子様の体質や、気候、運動量に合わせて、適切な方法でご配慮ください。

・ **スポーツ飲料類について**

塩分補給の1つの方法として、お子様に持たせて頂いても結構です。

ただし、必ず、お茶も一緒に持たせていただきますよう、お願いいたします。

スポーツ飲料類には、塩分(0.1～0.2%)の他に、糖分(約4～6%)も含まれています。

糖分の入った清涼飲料水を、毎日水がわりに多量に飲むと、むし歯や肥満などの他にも、血中の糖分が増えて、のどのかわきが止まらなくなったり、尿がたくさん出て脱水症状になることがあります、注意が必要です。水分補給はお茶を基本として、スポーツ飲料類は必要に応じて補助的なものとして使用してください。

- ・ お茶にひとつまみの塩を入れる（めやす→1リットルにつき塩2グラム(ひとつまみ)の割合）

昔は、スポーツ飲料類がなかったため、麦茶に塩を入れて飲んでいました。

- ・ 普段の食事の時に、みそ汁やスープ、梅干しなどで塩分を補給しておくことも効果があります。

○運動会の練習が始まります。体調不良は、熱中症の原因になります。朝ごはんをしっかり食べ、夜は充分睡眠をとり、つかれを取るようになしてください。

○冷却タオルの使用は可能です。

（名前を記入、自分で着け外しができ、学習の支障にならない形・長さのもの）

いつも
きれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり！

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきついたり、はさみ、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

