

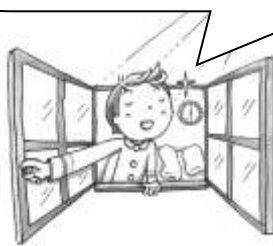
## 生活リズムをとりもとそう!!

元気のもととは

寝るまでの  
時間の使い  
方はどうで  
すか?



まずは、起きる時間を決めて、少し  
眠くてもさっと起きましょう!



体温が上がり、体も脳も  
スイッチが入ります!



## はやね・はやおき・朝ごはん

いよいよ、待ちに待った通常時程での学校生活がスタートします。

先週1週間は、休み時間がなしの半日登校でした。学校に来ているのに友だちと遊べずに、物足りなさを感じていたお子さんも多くいると思います。また、長いお休みの後でまだ体のリズムが戻ってこずに、朝眠そうにしているお子さんもいました。

長いお休みの後で、まだまだ制限の多い学校生活、心の疲れとともに、体の疲れが残りやすい時です。この時期は意識して早めに寝かせて、睡眠を十分にとらせてあげてください。

また、いつもと違う環境の中で頑張りすぎると、自分でも気付かないうちに体や心に疲れが出やすく、やる気が出ない、疲れやすい、食欲がないなどといった症状が出やすい時でもあります。お子さんとの会話の中から心と体の様子をみていただければと思います。

◆心配な様子がある時は…◆



ほめてあげてください



話を聞いてあげてください



一緒に時間をつくってあげてください



## 水筒・汗拭きタオルについて



5月に入り、気温もぐんと高くなる日が増えてきました。

熱中症予防・感染症予防のため、水分補給用に学校に水筒を持参してよいことにします。

あわせて登下校時の帽子着用・汗拭きタオルの準備もしていただけるとありがたいです。

1 期間：**令和2年5月18日(月)～ 終了時期は感染症の様子を見てお知らせします。**

※ 学校にも水道がありますので強制ではありません。お子さんと相談してください。

2 水筒の中身：**お茶か水** 気温が高くなってきたら氷を入れてもよいです。

3 水分補給をするタイミング：休み時間。授業中は担任の先生が認めるとき。





## 毎日の体温測定をありがとうございます



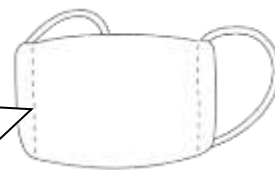
新型コロナウイルス感染拡大防止に向けて、日々の健康管理にご協力をいただきましてありがとうございます。

ご家庭で、平熱よりも高い体温がある場合、咳・倦怠感などの症状がある場合は登校せずに、ご家庭で経過をみてください。その場合は、欠席ではなく出席停止扱い（欠席にはなりません）となりますので、無理はしないでください。状態が変化した場合は、「帰国者・接触者相談センター」またはかかりつけ医に相談の上、受診してください。その際は、学校にも連絡をお願いします。

- ◆ 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合
- ◆ 重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽いかぜの症状がある場合
- ◆ 発熱や咳など比較的軽いかぜの症状が続く場合

国から子どもたちにマスクが届きましたので  
ご活用ください。

本日、一人1枚を持ち帰りました。  
今後、もう1枚が届く予定です。



## 見通しのつかない今、 ストレスとうまく付き合っていくために

今回の新型コロナウイルス流行により、子どもだけでなく私たち大人も先行きの不安や、気分の低下を感じていることと思います。

不安が高まったとき、こんな方法はいかがでしょうか。

未来の不安におびえるのではなく、今の瞬間を五感で“こころよく”感じることに意識を向けてみませんか。

例えば、今感じる空の蒼さや、緑の香り、歩行時に感じる大地の確かさに気持ちを向けると、自分が「今ここにある」という確かな感覚を持つことができます。お腹の動きに意識を向けて目をつむって深呼吸をするのもいいですね。

「しなければならぬ」「どうなるのだろう」という焦りや不安から一時でも開放され、心が潰されることが少なくなっていくかもしれません。



## 保健室からのお知らせ

4・5月に予定していた様々な健康診断ですが、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、すべて延期になっています。

新たに日程が決まりましたら、お知らせをさせていただきます。

ご心配なことがありましたら、いつでもお知らせください。

