

健やか（保健だより） コロナ臨時号3

茨城県全域で、4月14日から5月6日までの間、「必要のない・急ぎではない外出はしないように」と言われています。

また、4月16日には、全国に緊急事態宣言が出されました。

今は、できる限り家で過ごし、かからないようにすること、そして、自分の体調をしっかりチェックし、自分が気づかないうちに周りにうつしてしまうことがないようにすることが大切です。

4月末に、5月の健康観察カードを送付します。日誌にとじ、休み中も健康チェックをしてくださいね。

そして、次の登校日（5月7日）の朝は、必ず家で検温、健康観察をしてください。37.5℃以上の場合、風邪症状がある場合には、登校を控えましょう。

（体温計が家にはない人は、教室に入る前に保健室または寄宿舍で検温します。

健康観察は必ず登校前に家庭で行い、風邪症状がないことを確認してください。）

☆今まで紹介した予防ができていますか☆

	項 目	できていた らチェック
1	毎朝、検温・健康チェックをし、健康観察カードに記入している。	
2	正しい手洗いを実践している。	
3	必要のない外出は控えている。	
4	3つの密を避けるように気をつけている。 (わからないときは、今までの「健やか」コロナ臨時号を見てみましょう)	
5	日中には体を動かし、決まった時間に寝起きしている。	
6	毎日、朝食を食べている。	
7	日常生活の中で、ダラダラせず、キビキビと動いている。	
8	保健体育からの課題を実践している。	
9	咳エチケットを実践している。	

＊全部にチェックがつくように、毎日の予防に努めましょう。

家での過ごし方

学校の休みが長くなって、友達と遊んだり話したりできずに、また家から出られないことが続くと、イライラしたりストレスを感じたりすることがあるかもしれません。

先生たちも今、休日は外出を控え、家で過ごしています。

そこで先生たちに、休日にどんな過ごし方をしているか聞いてみました！！
自分に合っている過ごし方があったらストレス発散になるかもしれません。
参考にしてみてくださいね。

<掃除>

一番多かったのがこれ！

＊「健やかコロナ臨時号2」で紹介したように、キビキビとやってみよう！

<料理>

＊家族にも喜ばれます！学校ホームページのレシピ集も参考にしてみましょう。

<庭の草取り・野菜作り・昆虫観察>

＊外の空気を吸えて、気持ちがいいですよ！



<読書・DVD鑑賞>

校長先生もDVDで映画鑑賞したそうです！

＊泣けるまたは笑える本を読んだり、好きなDVDを見たりすると気持ちがスッカリ！

<家族で遊び>

＊カードゲームやボードゲーム、かくれんぼなどが出ました。会話もはずみます。
テレビゲームやオンラインゲームではないですよ！！

<運動>

やっぱり体育の先生に多かったです！

＊人と接触のない なわとびや散歩，ランニングなどはOKです。おススメ
はまだ人が少ない早い時間帯。帰ったら必ず手洗いを！



<大人の塗り絵> (インターネットで無料ダウンロードできるものがあります)

＊ストレス発散効果やリラックス効果があるとされています。

また、「インターネットやテレビでコロナの情報ばかりを見ないように気を付けている。」という先生もいました。特にインターネットでは不安をあおるような情報や正確ではない情報が発信されることもあるので気を付けましょう。

今はがまんしていることがたくさんあると思いますが、今のみなさんの過ごし方が今後のコロナウィルスの流行を抑えることにつながります。「コロナが落ちいたら〇〇しよう！」など考えながら工夫して過ごしてくださいね。