



感染症予防のための休校措置がとかれて、5月25日（月）から学校が再開されます。今週は、学校再開に向けて、からだを慣らすために、生活リズムを整えることを意識して過ごしてください。



学校再開に向けて こんなことを意識しよう

1 起きる時刻・寝る時刻を、学校がある日に合わせましょう。

学校があった日は、「何時に起きて、何時に家を出発」していましたか？

同じ時刻に起きて朝食を食べるなどして、起きる時刻を慣らしておきましょう。また、昼寝はひかえましょう。どうしても眠い時には、10分程度の昼寝にしましょう。

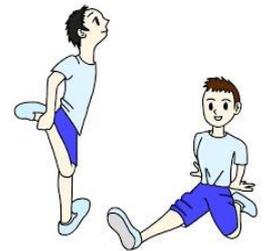
2 朝食を食べましょう。

食欲がなくても、朝の決まった時間に少量でもよいので、必ず食事をとりましょう。

また、夕食は寝る2時間前にすませると、胃腸に負担をかけずに睡眠をしっかりとることができます。

3 身体を動かしておきましょう。

運動をする機会が少なく、身体が動きにくくなっていたり、疲れやすくなっていたりする人が多いと思います。可能な範囲での運動、ジョギング、ストレッチなどをして、身体を動かしておきましょう。



1日の運動量の目安 **30分以上** **1分間の脈拍数が120回程度**

急に激しく運動すると、けがの原因にもなります。ウォーキングやジョギングから始めて、自分のペースで1日の目安分は、運動をしましょう。

4 日課を意識しましょう。

通常の学校生活は、8時15分から16時ごろまでが学習の時間、その後、部活動があつて、下校時刻は18時30分です。今週から、日課を意識した生活を送りましょう。

5 友達との交流を意識しましょう。

自粛生活で友だちと会えない日が続きました。学校生活では、多くの生徒同士の交流が始まります。楽しみでもあり、不安に思う生徒もいるかもしれません。心配な時には、気軽に先生に相談をしてください。



熱中症とコロナ対策



5月に入り、すでに、真夏日を記録しています。学校再開後は、新型コロナウイルス対策に加えて、暑さ対策も一緒にしていく必要があります。

現在は、「マスクの着用」はあまり抵抗なくできていますが、高温多湿な時期になるとマスクの下では熱がこもり、体温が上昇して熱中症にかかりやすくなります。また、汗などで皮膚炎の原因にもなります。

しかし、国が示した「生活の10のポイント」では、咳エチケットや会話中の飛沫飛散防止のため、「マスクの着用」が示されています。大変ですが、夏用の生地を使用したマスクを準備していただくなど、御理解と御協力をお願いします。

熱中症対策については、学校再開後、あらためて生徒に指示をするとともに、御家庭にもお知らせします。 特別に配慮が必要なお子さんについては、学級担任や養護教諭まで御連絡ください。

新型コロナウイルス感染症にかかったかもしれないと思われた方からの相談は
「静岡県帰国者・接触者相談センター」にて
24時間電話相談を受付中

以下のいずれかに該当する場合には、
すぐに御相談ください



- ☆ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ☆ 重症化しやすい方等(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
(※)高齢者、妊婦、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

相談センター電話番号 050-5371-0561



朝、登校前の体温が37℃以上、息苦しさや強いだるさ、かぜの症状がある場合は、症状がなくなるまで、家で休養をとるようお願いします。

また、同居の御家族が、同じような症状がある場合は、学校に連絡をお願いします。