



緊急事態宣言下で2学期がスタートして約2週間がたちます。感染対策による制限がある中で  
の学校生活で不便もありますが、まん延防止のため御理解と御協力をお願いします。

現在、家族内感染が40%といわれています。厚生労働省から「家庭内で注意したいこと~8つ  
のポイント~」が示されていますので紹介します。

## 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

### 家庭内で注意したいこと~8つのポイント~

#### ①部屋を分けましょう

- ◆個室にしましょう。食事や寝る時も別室としてください。
- ◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。



#### ②感染者のお世話は、できるだけ限られた方で。

#### ③マスクをつけましょう

- ◆使用後のマスクの表面は触れないようにして、他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆マスクを外した後は、必ず石けんで手を洗いましょう。

#### ④こまめに手を洗いましょう

- ◆アルコール消毒もしましょう。



#### ⑤換気をしましょう

- ◆定期的に換気をしましょう。

#### ⑥手で触れる共有部分は消毒しましょう

- ◆ドアの取っ手・ノブ・手すりなど、市販の消毒液で拭きましょう。
- ◆トイレや洗面所は、市販の家庭用洗剤ですすぎ、消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- ◆洗浄前のものを共用しないようにしましょう。

#### ⑦汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。

- ◆汚れた衣服やリネンを扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしましょう。

#### ⑧ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆鼻をかんだティッシュは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。その後、すぐに石けんで手を洗いましょう。

ご本人は外出を避けてください。家族や同居している方も熱を測り、健康観察をしてください。濃厚接触者の方は、保健所の指示に従ってください。

# 早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムを整えよう！



## 正しい生活習慣と生活リズムのチェックリスト

- 決まった時間に起床・就寝ができる
- 朝ごはんを食べる
- 家庭で決めたネット・ゲーム・スマホ・テレビの使用ルールを守る
- 定期的に家庭の手伝いをする
- 遊ぶ時の約束ごと、門限などのルールを守る
- 食事、入浴の時間を決める
- 部屋の片づけや掃除を定期的にする



## 治療・受診は終わりましたか？



夏休み中に治療・受診は終わりましたか？受診できたら「結果のお知らせ」を学校に提出してください。まだ、受診が終わっていない場合は、早めに受診を終えてください。なお、主治医から経過観察と指示がある場合には、保護者の方がサインをして御提出ください。学校生活への留意事項があるようでしたら、学級担任または養護教諭に遠慮なく連絡をしてください。



## 視力を守ろう！



1人1台のタブレットを持つことになりました。すでに、様々な授業で使用されています。今後、オンライン授業もできるようになって便利になっていきます。一方で、子供たちの視力低下が心配されています。文科省では、家庭でも使用上の注意喚起をしていますので確認してください。

- ▽目を画面から30cm以上離して使うため、机といすの高さを合わせる
- ▽部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する
- ▽画面の反射や映り込みを防止するため、画面の角度も調整する

## スクールカウンセラー面談日

前任の水野カウンセラーに代わり、2学期から、杉山久美子カウンセラーがお勤めいただきます。杉山カウンセラーは、医療機関で公認心理師（臨床心理士）として、また他地区のスクールカウンセラーとしてお勤めしており、経験豊富なカウンセラーです。

これまでと同じように、希望がある場合は、保健室（養護教諭）または学級担任に電話で連絡をしてください。 電話 32-4637

9月・10月の予定 時間：9時35分～17時（終了時間）

9月14日（火） 9月28日（火） 10月12日（火） 10月19日（火）