



# すまいる

にゅうがく しんきゅう

## 入学・進級おめでとございます！

かわいい1年生を迎えて、新しい学年がスタートしました。全校9名の児童と8名の先生で、元気で明るく楽しい和琴小学校にしていきましょう。

少しずつあたたかくなってきましたが、外にはまだ雪も残っています。何かと慌ただしい4月ですが、体調をくずさないように、早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活をおくり、元気に過ごしましょう。



### 保健室のルール

- ①「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなった」が教えてください。
- ②傷ができている時は、汚れや血などをきれいに洗ってから来ててください。
- ③身長や体重を測りたいとき、話を聞いてほしいとき、心や体について知りたいときなど、気軽に利用してください。



げんき がっこうせいかつ

# 元気に学校生活をめくろう！

～心身の疲れを翌日に持ちこさないように～

### ①朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日のエネルギーのもと！朝ごはん抜きは、集中力がなくなったり、イライラの原因になります。



### ③朝にうんちをしよう！

朝ごはんの後が一番うんちがでやすいので、朝うんちを習慣にしよう。



### ②すいみんを十分にとろう！

小学生の理想的な睡眠時間は、8～10時間です。午後9時には寝られると良いですね。

### ④メディアの時間は1日2時間

弟子屈町メディアルールでは、ゲームやスマホ、テレビなどのメディア時間を1日2時間、小学生の使用時間は8時半までを自指しています。

### ⑤ハンカチ、ティッシュを持ち歩こう！

手を洗った後は清潔なハンカチを使いましょう。濡れたハンカチを使い続けず、予備を持ってきて取りかえましょう。

### ⑥手洗い、はみがきを習慣にしよう！

手洗いは、石けんを使っていない。歯みがきはむし歯予防だけでなく、病気の予防にもなります。

～保護者の皆様へ～

# 学校における感染症対策について

ご家庭にご協力いただきたいこと



新学期がスタートしました。今年度もどうぞよろしくお願い致します。4月から5月7日までの期間、学校での感染症対策は以下のように行っています。集団感染を防ぐとともに、感染への心配やリスクのある家族との同居、後遺症に対する不安など、マスクをはずすことに抵抗を感じる人へも配慮し着脱を行ってまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

## 学校での予防対策

### ①本人の風邪症状の欠席と連絡

- ・本人に風邪症状が1つでもあれば登校しない。  
(出席停止)
- ＊アレルギー症状や持病の疑いがある場合は受診し、医師の診察を受ける。また、咳や鼻水などの症状があればマスクを着用する。



### ②健康観察シートの提出

- ・朝、夕の検温と健康観察を行い、毎朝学校へ提出する。
- ＊感染対策と教育活動を柔軟に行うための根拠となる資料なので、必ず提出する。



### ③マスクとマスクケース、ハンカチ、水筒を毎日持参

- ・給食準備や三密の回避や換気ができない場所で声を出すなど、マスクを着用することがあるので毎日持ってくる。



- ・マスクやハンカチ、水筒の衛生管理に努める。
- ＊ハンカチは、取り替え用に1枚多く持たせていただければと思います。

### ○以下については、着脱を求めます。

#### マスクの着用を求める場面

- ・給食の準備や調理実習をする時（衛生管理面から着用するよう指導します。）
- ・人との距離を確保したり、換気ができない場所で合唱や集会など大きな声を出す時
- ・咳やくしゃみをしている時や家族が陽性の時
- ・地域や学校などで感染者が増えた時〈インフルエンザ等含む〉



#### マスクを外すことを求める場面

- ・屋外で活動する時
- ・気温が高かったり、息苦しさを感じたりする時



### ○日常の感染症対策を継続します。

- ・人との距離を確保し、換気を徹底する。(エアロゾル対策)
- ・健康観察と衛生管理(手洗い、ハンカチ持参等)の指導。