

ついに! 負けない!



夏休みからのオンライン授業でしたが、体調はどうか?元気ですか?やっと学校と一緒に活動できますね。でも、今流行している新型コロナウイルスのデルタ株は、子どもにも感染する力が強く、学校での集団感染につながる恐れがあります。直接みんなで顔を合わせられるのは本当に楽しみです。でも、何より大切なのは、みなさんとみなさんの家族の命です!健康です!そして、学校や仕事に行くなどの社会生活を行うことのできる自由です!それらを守るために、学校でも様々な予防対策を行います。以下のことに十分気をつけて登校して来てください。「勇気ある撤退」と「One for all, all for one」今少し、もう少し、みんなで助け合い、守り合いましょう。そして何より「早寝・早起き・三食ごはん+運動。生活リズムを整えて免疫力を高め、学習効率と体力も上げて、2学期の始まりをしっかりとアゲていきましょう♪

【登校前：家での感染症対策 ☆登校判断で、ウィルスを持ち込まない☆】



- ①熱を測る→いつもと変わらない? ②自分の体調→ふだんどおり元気?
- ③家族に熱や風邪症状(頭痛・のどの痛み・咳や鼻水、体のだるさ)等はない?

①②③全部 OK なら

①②③のうち1つでも NG なら

●学校へ理由を連絡し、登校をやめて家でようすをみる

○「健康観察表」を持って学校へ!

*「欠席」ではなく、「出席停止」になります。

*自分の体調はよく、学習できそうならそれも伝えて

【登校後：健康チェックとウィルス感染防止対策①】

*16・17日は、生徒玄関前で熱を測ってもらう。

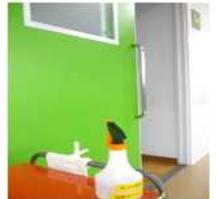


OK なら



NG なら、

②熱が 37.5℃以上の方は、養護教諭が新会議室で再計測と症状確認、判断を行う。



玄関に置いてあるアルコールで手指を消毒してから、下駄箱・教室へ。

OK なら

NG なら

注) 階段や廊下も、できるだけ喋らずに移動します。

- ・できれば、1m以上の距離をとると、なお OK。
- ・マスクを外した時は、絶対喋りません!



③NG(37.5℃以上や有症状の方は保護者連絡後、自力orお迎えで速やかに帰宅し、家でようすをみます。(「欠席」ではなく、「出席停止」になります。)



★基本的に、すべての教室の前に「手指消毒用アルコール」を配置しました! 教室に出入りする時に使用してください。「食事の前」、「トイレの後」、「体育の後」、「大勢の人が使う物を使った後」は、石けんでの手洗いをしましょう。

*手洗い後のきれいな手を拭くため、毎日清潔なハンカチを!

「石けんでの手洗い」 > 「アルコール消毒」 ですよ♪



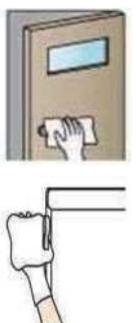
【ウィルス感染防止対策②：「換気でマイクロ飛沫を吹き飛ばす」+「掃除と消毒でクリーンな教室」】



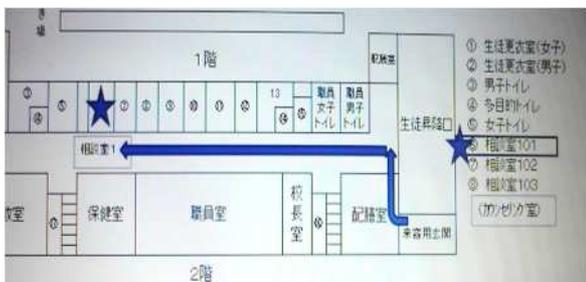
今、流行しているウィルスは、飛ぶ量も感染する量も今までの3倍!! だから、換気でウィルスを吹き飛ばし、みんなが触る場所は、しっかり消毒してクリーンで過ごそう!

教室の「CO2濃度検知器」の値を確認しつつ、窓をしっかりと開けて、換気を心がけ、室内にたまったマイクロウイルス飛沫を飛ばそう! 緑ジャージだけで寒ければスパークルズ全体の操服登校は終了。制服で温度調整を☆

掃除では、「かんたんマイパット」で、みんなが触るスイッチ・ドアノブ・教卓やロッカーなどを掃除かつ消毒を続けましょう。掃除がない時も、これだけは忘れずに☆ もちろん、窓は全開! ホリもウイルスも吹き飛ばせ~



【保健室の利用の仕方をちょっと変えます！】



保健室は、体調の悪い人はもちろん、ケガをした人やクールダウンしたい人など色々な人が利用する場所。なので、しばらくの間「熱のある人」「咳やのどの痛みなど風邪症状のある人」は、9月から『相談室1』で対応します。早退でおうちの方のお迎えを待つのも『相談室1』になります。学校で体調が悪くなったら我慢し過ぎず、早めに保健室に相談に来て下さい。担任や授業の先生に伝えてから来るのを忘れずに。

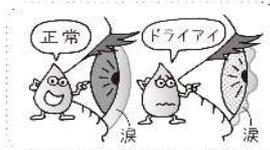


♪タブレットを使ったオンライン学習、がんばっていますね♪
でも、あなたの「目」、疲れていませんか??



目とタブレットの距離は、40cm↑

今年は、今までの夏休みと違って、持ち帰ったタブレットを利用して夏休みの課題に取り組んできましたね。そして2学期に始まったオンライン学習も、10日間になりました。画面が小さくて、うつっている黒板が見えにくかったりして、画面に近づいて見たり、目を開けたままの時間が長くて、涙が少なくなる「ドライアイ」になって、目が痛くなったり、一生懸命集中すればするほど、目は疲れ切っています。



☆「授業と授業の間は、意識してタブレットから離れて目を休めましょう!」☆

<目の筋肉の休め方の例>

①「3m以上遠くを見る」



・近距離に視線が固定されて疲れた筋肉をほぐすために、3m以上遠く離れたところを見ましょう。30cm位の近くと10秒ずつ交互に見るとストレッチにもなります。

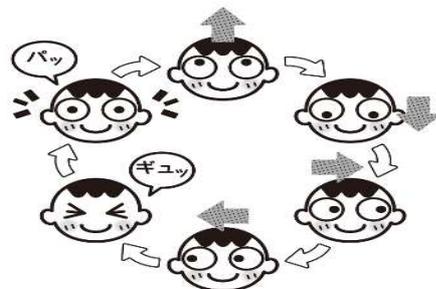
②「温かいタオルを2~3分、上まぶたに乗せる」



・水で濡らしたタオルを電子レンジで1分ほど加熱し、やけどしない位に冷ましたら、上まぶたの上に2~3分のせると、筋肉がゆるみます。
・目を閉じるだけでも目が潤って楽♪

③「目回し体操」・・・あまり動かさない目の筋肉を動かしてほぐす体操。

- ① 眼球を、上下に動かす ⇒ ② 眼球を、左右に動かす
- ⇒ ③ ギューッと強く目をつぶる ⇒ ④ つむった目をパッと開く
- ①②③④を3~5セット、スピードを上げることにチャレンジしてみよう!
- でも、頭は動かさずに、眼球だけ・視線だけを動かすのがポイントですよ。
- ⑤ 円を描くように、1周5秒くらいかけてゆっくり目を回す。反対方向も回してね。



④体力づくりもかねて運動すると、目の運動にもなる!



・体育祭で力を発揮したり、ケガを予防したり、体温を上げて免疫力も上げられるので、運動は一石三鳥! 景色を眺めながらゆっくり散歩するのも、気持ちが落ち着いてGOODですよ♪

☆色々な立場の人に寄り添い支えられる人になろう☆

◆どんなに気をつけても、病気になってしまう人はいます。体の状態で、ワクチン接種を受けたくても受けられない人もいます。



SNSなどで、そんな人たちを責めたり、差別したりする人がいるとか・・・
つらい立場の人に、そっと寄り添える笹中生でいたいですね。グイグイより、“そっと”がいいですね☆



昼間は暑さを感じますが、登下校時は寒く感じることも。その日の気候や気温に合わせて服や持ち物を工夫して。

お茶に加えて、スポーツドリンクを水筒に入れて持ってきてもOKです。ただ、ステンレスの水筒の中に傷や破損があると、スポーツドリンクの酸で金属が溶けて体調が悪くなることも。水筒は、清潔で傷のないものを使ってください。

