

★ お家の人といっしょに読んでくださいね ★

分散登校で 学校再スタート

新型コロナウイルス感染症対策にご理解とご協力をお願いします。



感染者が急増する中での学校再開となりました。対策に関して以前から「厳しすぎる」「家庭の負担が大きい」あるいは「リスクがある」など様々なご意見をいただいておりますが、本校では、お子さんの命、そしてお子さんを支えているご家族の命を守ることを最優先に対応していきます。

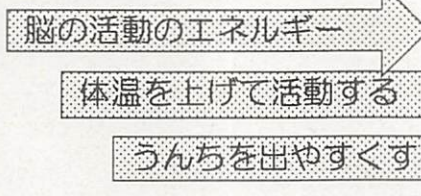
そのために、岐阜市教育委員会のガイドラインをもとに、学校医・学校薬剤師のご指導を受けながら、安心して安全な学校生活を送ることができるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

さあ、いよいよ学校生活が再スタートしました。しかし…体がだるい、朝なかなか起きることができないなど生活リズムが整っていない人はいませんか？そこで、今日から見直すことができるポイントを載せました。家族みんなでぜひ、参考にしてください。

なお、裏面には、新型コロナウイルス対応のための生活のポイントがあります。確認をお願いします。

①朝食！

朝食をしっかりとることで、眠っている間に下がった体温を上げて、活動するときのエネルギーになります。低体温で体がだるいのも、朝食をとらないことが一番の原因なのです。



- ごはん、パンなどの炭水化物
- 卵、牛乳、魚、肉、豆などのタンパク質
- 野菜、くだものなどの食物せんい

なぜ「朝食」は大切なのです？

“脳”は、とても食いしん坊！

食事からとった栄養分の10分の1は、脳で使われます。だから、朝食をとらないと、脳に栄養が足りなくなってイライラして、集中力がなくなってしまいます。体のコントローラーである“脳”のためにも朝食をしっかりとりましょう。



朝食をとらないと…



体温が上がらず、だるくて、ぼーっとしてしまう。



授業に集中できず、姿勢が悪くなる。



めまいや空腹で気持ち悪くなり、熱中症を起こしやすくなる

②睡眠！

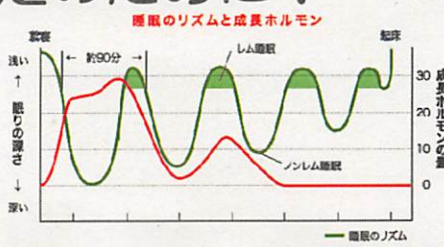


睡眠は、なぜ8~10時間必要なの？

休養・身体の成長・心の安定のために！

睡眠は、深い眠り「ノンレム睡眠」と浅い眠り「レム睡眠」が90分周期で交互にくり返されます。決まった時間に就寝・起床が大切なのは、そのためです。「ノンレム睡眠」の時に成長ホルモンが多く分泌されると言われています。

つまり、1日使った脳や体をじっくり休めることが大切です。これを怠ると、ゆくゆくは、成長ホルモンが十分に分泌されず、発育不振になるのです。将来を見据えて今から習慣を身につけましょう。



裏面もよく読んでください

参考)現在の県の方針

“生命の防衛”のために

- ①自分の飛沫を出さないためにマスクの着用
- ②ウイルスの付着を防ぐ手洗い
- ③3密(密閉・密集・密接)のうち 1密でも危険
- ④体調不良の時は行動ストップ

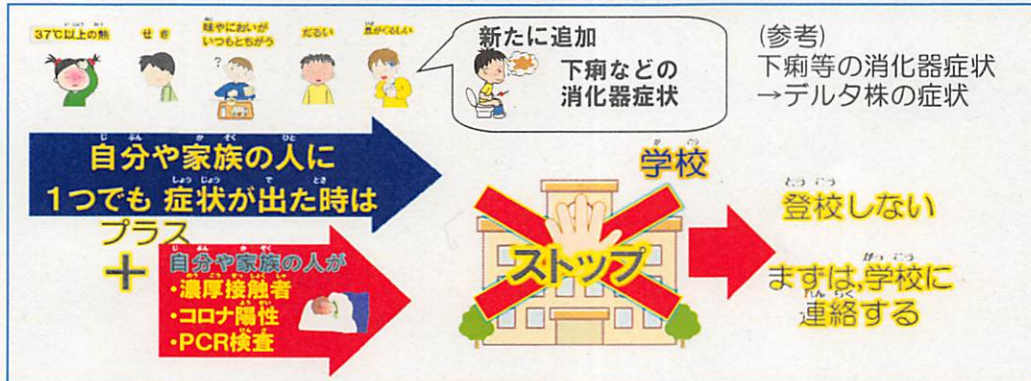
岐阜県コロナウイルス感染症対策本部より

新型コロナウイルス感染症対応

『早田モデル』ステップ2から再開します!



新項目による「朝の家族全員の健康チェック」 & 「熱中症対策」をお願いします!



熱中症対策グッズ

全員必ず持ってくるもの

すいとう



体温チェックカード

【すいとう】を忘れ、水分補給が困難な場合、家庭へご連絡します。

【健康チェックカード】必ず保護者の方のサインや印をお願いします。

【熱中症対策グッズ】夏に使う帽子・ネッククーラー・凍らせたペットボトルなど、熱中症にならないためのひんやりグッズも持ってきてください。

9月の保健行事

☆発育測定があります☆

器具の消毒し、会場が密にならない等の対策をして実施します。

- 9月1日(水) 発育測定・握力【3～6年：Aグループ】
- 2日(木) 発育測定・握力【3～6年：Bグループ】
- 3日(金) 発育測定・握力【そよかぜ・1, 2年：Aグループ】
- 6日(月) 発育測定・握力【そよかぜ・1, 2年：Bグループ】

☆持ち物☆

- 体操服(半そで・半ズボン)
- ふきとり布

おうちの方へ

☆9月2日(木)～9月8日(水)に「チャレンジ! 元気生活」による生活リズムチェックを実施します

学校生活が再開しました。体調管理として、早寝早起きはもちろん、熱中症を予防するために朝食時に水分+塩分補給をする等、バランスの取れた生活リズムで過ごすことが大切です。そこで、お子さんが健康的な生活を送ることができるように実施します。

詳しくは、30、31日に配付するお便りをご覧ください、チェック表をもとに元気な生活ができるように見届けをお願いします。なお、メディア利用時間チェックも行います。正確な時間の記入をお願いします。

項目	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
起床時間							
朝食摂取量							
水分摂取量							
塩分摂取量							
メディア利用時間							
体温							
体調							

☆学校再開後も熱中症予防のために、必要時に塩分タブレットを摂取します

熱中症指数(WBGT指数)等を参考にし、熱中症の危険度が高いと判断した場合に、ミネラルを配合した塩分タブレットを摂取します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

