

今日でテストが終了し、明日からまた通常の学校生活に戻りますね。みなさん7時間授業やテスト勉強の疲れは出ていませんか。

長い梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきます。感染症や食中毒、そして熱中症に十分注意して過ごしていきましょう。



大阪モデル

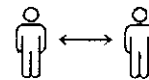
コロナウイルス感染症「黄色信号」点灯中

みなさんの最近の様子をみると、なんだか手洗いが適当になっていたり、近距離でマスクを外したまま会話をしたり大声を出していたり、友達と密着して過ごしていたり…というような姿も見られるようになってきました。

コロナウイルス感染症はなくなったわけではありません。大阪でも感染者の報告数が増えており、今後十分な注意が必要です。

もう一度、一人ひとりが感染防止の行動を徹底するようにしてください

- まずは抵抗力を高めておきましょう(十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動・ストレス解消)
- 登校後をはじめ、こまめな石けんでの手洗いで、「接触感染」を防止しましょう
- 咳エチケットに気をつけて、「飛沫感染」を防止しましょう
(マスクを外した時は会話を控えるようにしてくださいね)
- できるだけ「密閉」「密集」「密接」を避けましょう



この場合は「出席停止」となります

① 本人に発熱等かぜ症状のある場合

*発熱がある場合は、解熱した後も2日間は登校できません

「発熱等かぜ症状」とは、微熱(ふだんより高い状態)・発熱(37.5℃前後より高い状態)以外に咳、呼吸困難、全身のだるさ、頭痛、下痢、吐き気、におい味がしない等、ふだんとは違う体調のことです

(医療機関を受診した場合は、結果を学校にお知らせください)

② 本人の感染が判明または濃厚接触者と認定された場合

③ 同居家族の方がPCR検査を受けることになった場合



感染拡大防止のため、学校へ連絡のうえ家で休養するようにしてください

これまでに経験のない学校の長期休業や分散登校が終わり、本格的に学校が始まって約1ヶ月が経ちましたね。大変なこともあるけれど、みなさん本当によくがんばっているなあと感じています。

7月に入り、体調不良で保健室に来室する人や早退する人が増えてきました。みなさん、一度今の自分の体と心の状態に目を向けてみてください。

生活リズムは？

- 朝気持ちよく起きられるかな
- よく眠れているかな
- ご飯はおいしく食べられているかな
- 下痢や便秘はないかな



体の調子は？

- かぜのような症状はないかな
- 頭痛や腹痛、だるさなどはないかな
- ふだんと違う症状はないかな



心の調子は？

- なんだか落ち着かないことはないかな
- いろいろしたり集中できないことはないかな
- やる気が出なくてしんどいことはないかな
- 心配なことや不安なことはないかな



みなさんの中で何か不調を感じているのなら、もしかしたらがんばり過ぎのサインかもしれません。

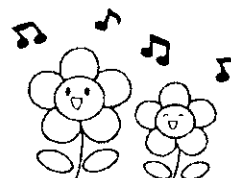
自分でも気がつかないうちに疲れがたまっているのかもしれません。

それはみなさん自身が一生懸命がんばってきている証拠です。あせらなくても大丈夫。

サインに気づいた時は、少しゆっくりして自分なりのリラックス法をためてみましょう。

(おしゃべりをする、体を動かす、本や漫画を読む、音楽を聞く・・・など 深呼吸もおすすめです👏)

また、一人で抱えこんだりせず、誰かに相談してみてくださいね。



毎週金曜日には、スクールカウンセラーの大和先生も学校に来られています。

話をしてみたい人は、担任の先生や保健室（小畑）に伝えてください。