



令和2年5月18日(月)
県立伊勢崎特別支援学校
保健室 No. 1

3月から突然学校が休みになりました。伊勢崎特別支援学校のみなさん、保護者のみなさま、生活リズムや体調を崩さずにお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスで、体だけでなく、心の面でも心配や不安が多くあることと思います。学校は、みなさんの笑顔のために一丸となって取り組んでいきますので、何かありましたら遠慮なく相談してくださいね。また、保護者のみなさま、引き続きご家庭でも早寝早起き・検温や健康観察等をよろしく願います。動画でも健康情報を伝えていきますので、ぜひお子さんとご覧ください。

新しく伊勢崎特別支援学校にやってきました！

斉藤 ましかです。

みなさんが楽しい学校生活を送れるよう、保健の面からサポートしていきます。学校が始まって、早くみなさんに会いたいなあ♪と心待ちにしています。よろしくお願いします。



なにかありましたら、いつでも相談してくださいね。

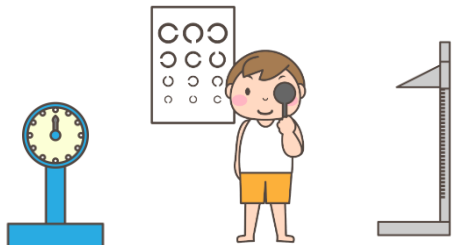
三上 麻衣です。

みなさんと早く会いたい気持ちでいっぱいです！安心して楽しい学校生活を送れるように、心や体の健康づくりを支えています。ましか先生と力をあわせて頑張ります。よろしくお願いします。

【健康診断について】

4・5月に計画していた健康診断が予定通りできなくなりました。

病院にかかりにくいこのような時期だからこそ、運動する、歯磨きをしていねいにするなど、自分の健康を守る取り組みをいっしょにしていきましょう！新たな健康診断の日程は、決まり次第ご連絡いたします。

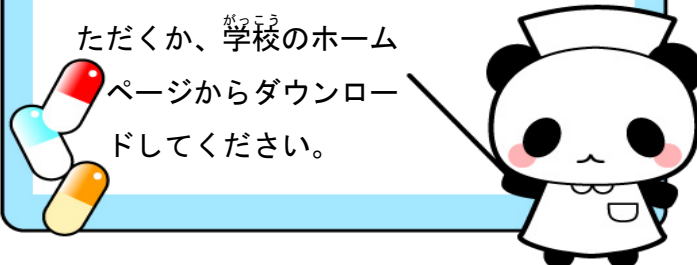


【保護者の方へお願い】

新型コロナウイルス感染症は「学校保健安全法」で第一種感染症に指定されています。

PCR検査を受けた場合や濃厚接触者になった場合には、早めに学校へお知らせください。

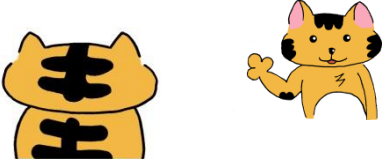
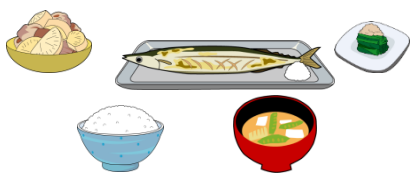
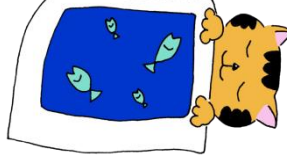
また、感染した後に登校する際には、医師による「治療証明書」が必要となります。治療証明書は学校に取りに来ていただくか、学校のホームページからダウンロードしてください。



家でできるコロナ対策

おうちでもできる新型コロナ対策を、もう一度確認してみてくださいね。



人混みを避ける  人が多いほどコロナウイルスなどの病気にかかりやすくなるからです。	離れて話す  話しをした時に唾液に含まれるバイキンが相手に飛ばないように、2 m くらい離れます。	こまめに換気する  家でも1時間ごとに5分くらい窓とドアを開けて空気を入れ換えるのがおすすめです。
顔を触らない  手についているバイキンが目や鼻、口に入ると病気にかかりやすくなります。	マスクをする  鼻までしっかりマスクでおおうのがポイント！	帰宅後・食事前の手洗い  家に帰った後や食事の前は、必ず石けんで手をよく洗います。
栄養をとる  ごはん、肉・魚、野菜などをバランス良く食べます。バイキンと戦える強い体を作ります。	よく眠る  小学生の理想の睡眠時間は9～13時間。中学生は8～10時間です。	手荒れ予防にハンドケア！ がんばって洗った手は必要な皮脂も取れて乾燥しやすいです。手荒れの傷からバイキンが入ることも！ ハンドクリームなどでハンドケアをしよう！！ 

「イイコト探し」でプラス思考★

今日は大変だった…でも「お魚定食」を食べられてよかったにやあ♪



色々なことができない今、心も疲れてしまいがちですね。そんな時こそ、「イイコト探し」をしてみませんか。今日あったちょっぴり「イイコト」を、1つ見つけてみるのです。

「ご飯がおいしかった」「好きな服を着た」「見たいテレビが見られた」こんな小さな事でOKです。「イイコト探し」がクセになると、どんどんプラス思考になっていきますよ。自分の「イイコト」が見つかったら、今度はおうちの人の「イイコト」も探してあげましょう。