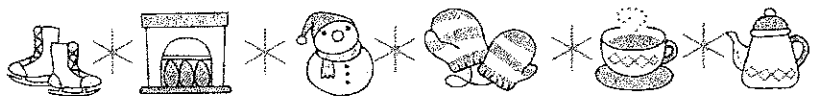


令和4年2月3日
所沢市立明峰小学校
保健室

明峰小学校 ONE TEAM! みんなでひとつになって戦おう!!

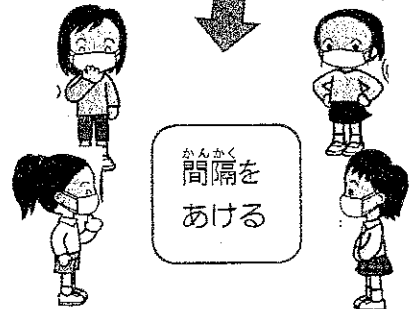
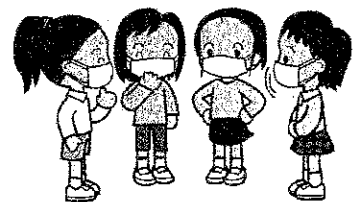
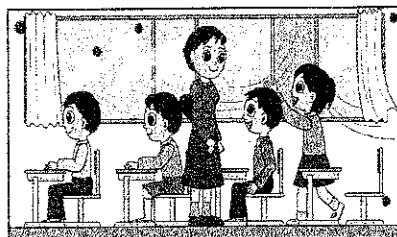
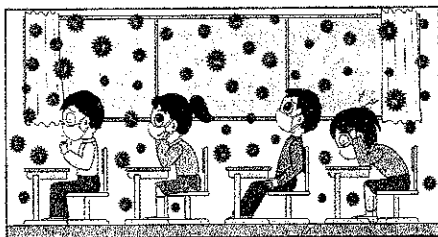
3学期が始まってすぐ、コロナウイルス感染症の影響でお休みの人が増えたことから、感染が広がることを防ぎ、みなさんの健康を守るために学校が臨時休業になりました。突然のことで心配になったり、不安を感じた人も多かったと思います。臨時休業が終わり、学校が始まってからも、不安な気持ちを持ちながら登校している人もいるかもしれません。学校は、多くの人が集団で生活する場所です。感染症対策は、『全員が』決まったルールを『確実に』守ることで効果を発揮します。明峰小学校全員で感染症対策のルールを守り、みんなが安心して過ごせる場所にしていきたいと思います。

ふくしゅう
復習



感染しないためにみんなができること

① 3密（密閉・密接・密集）にならないようにする

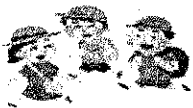


② 石けんでていねいに手を洗う

石けんでの手洗いを2回しましょう

手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻を
かんだとき



給食（昼
食）の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを
触ったとき

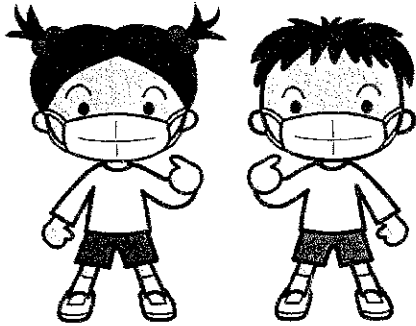


ほくしんがたコロナウイルス!

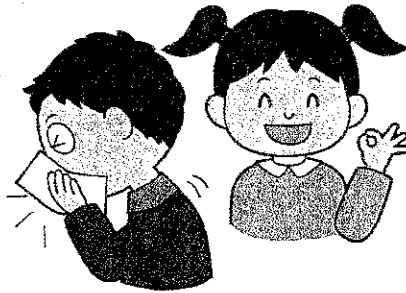


みんなのゆびのさきちょとゆびとゆびのすきま、
あと、おやゆびのまわりとてのこうがだいすきさ!
そこからみんなのおめめやおくちにジャンプしたいな!!
でもせっけんでよくてをあらわれちゃうときえちゃうんだ!

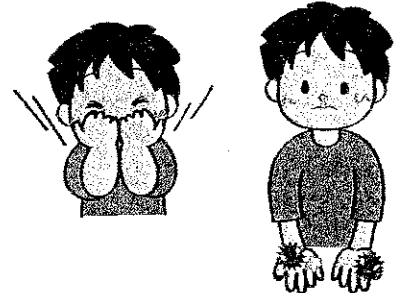
③ せき 咳エチケット



マスクを正しくつける
(鼻と口をしっかりとおおう)



人のいる方を向いて咳をしない



手やハンカチ・ティッシュで咳やくしゃみを押さえた後は必ず手を洗う

④ たいちょう わる とき むり 体調が悪い時には無理をしない

☆自分が無理をして更に具合が悪くならないために、反だちへうつさないために、熱があったり、いつもと体調が違ふと感じたときは、無理をせず、おうちでゆっくり休んで体調を整えましょう。

★学校で具合が悪いと感じたら、無理をせず、先生に伝えましょう。

できるかな？

こころの+応急手当

手当てが必要なとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「一ーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

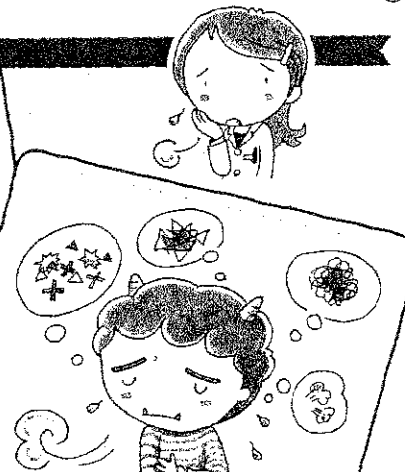
自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき