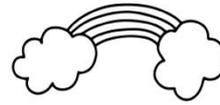


ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

令和4年8月26日
No.6
新潟市立浜浦小学校
保健室



けんこうチェック週間がスタートします!

～“学校モードの生活リズム”をとりもどそう～



一学期後期が始まりました。夏休みモードから学校モードの生活リズムに切りかえて、心も体も元気にすごしましょう。

☆やりかた☆

まえ 8/26	<p>① けんこうチェック週間で取り組む目標をきめ、チェックカードに記入します。</p> <p>きめる目標 ①寝る時刻 ②起きる時刻 ③スクリーンタイムの目標</p> <p>※ おうちの方とそうだんしてきめてもよいです。スクリーンタイムの目標はおうちで決めているルールや目標を記入しましょう。</p> <p>② チェックカードをもちかえり、おうちの方に目標を伝えます。むりのない目標になっているかを確認してもらいましょう。</p>
------------	--



けんこう チェック週間 8/29～9/2	<p>③ 目標をいしきして生活をしましょう。おうちの方とチェックカードに記録します。</p> <p>④ けんこうチェック週間がおわったら、「とりくみをふりかえって」を記入しましょう。「おうちの方から」は、おうちの方に記入してもらいましょう。</p>
----------------------------	--



あと 9/5	チェックカードを担任の先生にていしゅつしましょう。
-----------	---------------------------

生活習慣は家庭によりちがいます。曜日によっては習い事でおそい日もあるかもしれませんが、おうちでスクリーンタイムルールが決まっている人もいます。けんこうチェック週間は、自らの生活をふりかえり「学校モード」の生活リズムに切りかえやすくするための取組です。浜っ子の「のぞましい生活習慣」は目安であり、この通りに生活をしなければならないというものではありません。ぜひ、自分に合った目標を決めてみてください。

●浜っ子の「のぞましい生活習慣」●

◆早寝早起きができる。

・寝る時刻は

低学年 午後9時まで

中学年 午後9時30分まで

高学年 午後10時までを目安に寝る。

・起きる時刻は出発60分前までに起きる。

◆適切なスクリーンタイム*利用ができる。

・平日のスクリーンタイムは、最大で120分まで。

・寝る30分前には、スクリーンタイムをやめる。

※ スクリーンタイム

テレビ、インターネット、タブレット端末、スマートフォン、ゲーム機、PCゲームなどの電子メディアをつかったあそびの時間のこと。(学習や情報収集にかかる時間はふくみません)





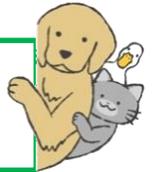
来週は「けんこうチェック週間」です

夏休み明けは、生活リズムがつかみにくく、心身の不調につながりやすい時期です。子どもがスムーズに生活リズムを取り戻し、心身ともに健やかにスタートができるよう、来週、けんこうチェック週間を行います。本日、チェックカードを持ち帰ります。お子さんに合った目標設定になっているか御確認いただき、取組への励ましのお声がけをいただけましたら幸いです。学校では、学級での保健教育や健康委員会児童による放送等を通じて、規則正しい生活習慣の大切さを指導していきます。

なお、生活習慣は御家庭により多様であり、学校が一律の生活行動を押し付けることはありません。子どもが自らの生活習慣を振り返ったり、目標設定をしたりする時に、目安があった方が考えやすいということから目安となる生活行動を設定していますが、御家庭での生活習慣やスクリーンタイムのルール、お子さんの生活の実態に合わせて目標設定をしてください。

学校は、啓発の取組を設定し、呼びかけを行います。実践の場は御家庭となりお子さんの様子を一番御存じなのは保護者様です。お子さんの実態に合わせてこの機会を上手に御活用いただければと思います。御協力の程、宜しく申し上げます。

不適応が起こりやすい時期ですから、学校では「頑張っているね!」「また明日、学校で待っているよ」と、子どもの頑張りやできていることに目を向けて肯定的な声かけをたくさんしていきます。



感染予防、感染拡大防止の取組について

引き続き登校前の健康観察をお願いします。学校管理下では集団感染を防ぐためにマスクの着用と黙食、こまめの手洗いを指導していきます。ただし、熱中症リスクが高い場面や屋外、運動時はマスクを外しても構いません。お子さんにマスクの着用について、事前に指導いただきますようお願いいたします。尚、マスクを外している時は会話を控えること、ソーシャルディスタンスを取ることを指導していきます。現時点での登校基準について以下に示します。不明な点がありましたらお問合せください。

令和4年6月23日配付

1 お子さんが次の状況になった場合

想定される状況	登校園
① 感染した場合	治癒するまで登校しない
② 発熱や咳等の症状がみられる場合	症状消失まで登校しない
③ 濃厚接触者に特定された場合	待機期間※1は登校しない
④ 濃厚接触者ではないが、保健所の指示による検査を受ける場合	受けることとなった時から検査結果(陰性)が出るまで登校を控える
⑤ 自分(保護者等)の判断で検査を受ける場合	登校して差し支えない

2 お子さんの同居家族が次の状況になった場合

想定される状況	登校園
① 感染した場合(児童生徒等が濃厚接触者に特定された場合 ※2)	待機期間※1は登校しない
② 発熱や咳等の症状がみられる場合(「感染の疑いやおそれがない」との診断を受けた場合を除く)	症状消失まで登校しない
③ 濃厚接触者に特定された場合	登校して差し支えない
④ 保健所の指示による検査又は医療機関での検査を受ける場合	登校して差し支えない
⑤ 自分や勤務先の判断で検査を受ける場合	登校して差し支えない
⑥ 勤務先などでの定期的な検査を受ける場合	登校

※1 2日目及び3日目に抗原定性検査キット(薬事承認されたものに限る)を用いた検査により陰性が確認された場合に自宅待機期間を短縮できる取扱いを含みます。

※2 同居家族が陽性であってもお子さんが濃厚接触者に特定されない場合があります。

濃厚接触者の自宅待機期間短縮のための抗原検査は、薬局等で販売されている薬事承認された抗原定性検査キットを必ず使用してください。(通信販売やドラッグストア等店頭で販売している「研究用」は使用することはできません)

校内で感染拡大が疑われる場合は、異学年交流活動の中止や学校行事の延期、学級閉鎖等の措置を講じます。学級閉鎖等の措置を行う場合は、配信メールもしくは電話で連絡をします。連絡先の変更等がある場合はあらかじめ学級担任までお知らせください。

