

からだ から 新型コロナウイルス対策号

文教大学附属小学校 保健室

令和2年4月



みなさん、お元気でいらっしゃいますか？ 新型コロナウイルスに負けないよう、引き続きしっかり対策をしていきましょう。元気な姿でお会いできる日を楽しみにしています。

① 毎朝検温し、健康カードの提出を！



始業式以降は、毎朝必ず体温を測って、健康観察カードに記録し、朝のうちに担任の先生に提出してください。朝の時点で37.0度以上ある場合には、熱が上がってくる可能性があるため、登校するかどうかを、おうちの人とよく話し合ってください。少しでも調子が良くない場合には、無理して登校せず、自宅でゆっくり休むようにしてください。この場合には、欠席ではなく「出席停止」扱いとなります。

無理をして登校しても、体調が悪くなった場合には、家庭連絡をして、おうちの方にお迎えに来てもらうこととなります。

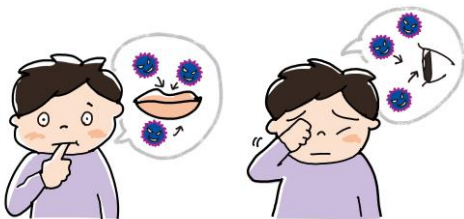
② 「登校したら、まず手洗い！」

朝、教室に入ったら、ランドセルを置いて、手洗い・うがいをする。手洗いをしてから、着替えなどの準備をするようにしてください。

登校したらすぐ手洗い！



③ 顔を触らないように意識する

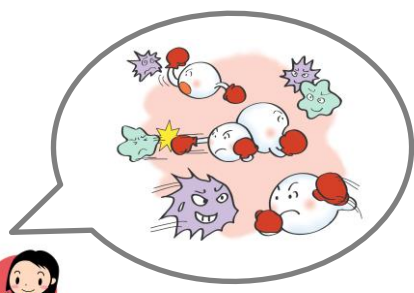


コロナウイルスの感染は、主に「飛沫感染」、「接触感染」であると言われています。接触感染は特に、鼻や口、目などの粘膜にウイルスが付着することで起こります。

私たちは、無意識のうちに、目を掻いたり、鼻を触ったりしています。マスクをすることで、自然と顔に触れる回数は減ると言われていますが、マスクが無い場合には、顔を触らないように意識してみてください。

④ 十分な睡眠をとり、免疫力が働くことができる体をと！

手洗いがいをしっかりするのはもちろんですが、自分の体の中の免疫力がしっかり働くことができるようにしておくということが、一番大切になってきます。以下のことをしっかり意識して生活してください。



- 十分な睡眠時間を確保すること。
- 好き嫌いせずに、何でも食べること。
- しっかりと体を動かすこと。



※マスクや消毒液など、感染予防に必要な物品がなかなか手に入らない状況が続いています。この緊急事態においては、マスクは手作りの布もの、色柄ものであっても結構ですので、可能な限り準備をしてください。



おうちの方へ

長いお休みの間、お子様はお元気で過ごしていらっしゃいますでしょうか？ご家庭によっては、長時間おうちの中で過ごす状況になり、子どもたちだけでなく、おうちの方もストレスがたまっていたり、予定したことが進まなかったりと、悩まれる時間が増えたのではないのでしょうか？何かお困りごとがありましたら、ご家庭だけで抱えずに、学校にご連絡をいただけたらと思います。

新学期開始以降は、朝の健康観察はいつも以上に丁寧に行っていただきますようお願いいたします。体調がすぐれない場合には、無理して登校をさせず、自宅にて様子を見ていただきますようお願いいたします。5月からの「健康観察カード」を同封しましたので、5月1日（金）から記録を開始し、始業式に持たせてください。

学校においても体調不良を訴える場合などは、感染予防のため、お迎えの依頼させていただきますのでよろしくお願いいたします。早退される場合には、お子様の安全を守るため、お迎えを原則とさせていただきます。お仕事等のご都合もあるかと思いますが、ご協力をお願いいたします。

学校で使用するマスクについては、「白無地」ということをお願いをしているところですが、この状況が治まるまでは、どのようなマスクでも構いません。マスクの作り方は、文部科学省HP内「子ども学び応援コンテンツリンク集」に「マスクの作り方」で紹介されています。型紙もダウンロードすることができます。また、ハンカチとゴムだけで作ることができるマスクの作り方を裏面に紹介したので、ご利用ください。

学校では、子どもたちの体力向上のため、これまで同様、マラソントライムといきいきトレーニングの継続、外遊びの励行を進めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

養護 中島綾子

【マスクの作り方】

ミシンを使わなくても作ることができるマスクを紹介いたします。おうちの人と一緒に作っててください。

《準備するもの》

- 大きめの薄いハンカチ（バンダナ）
- 耳にかけることができるゴム

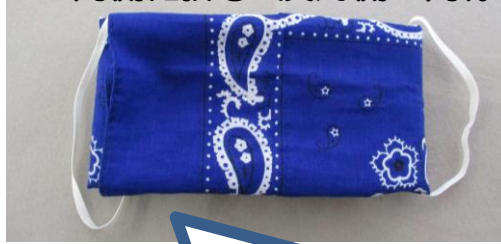
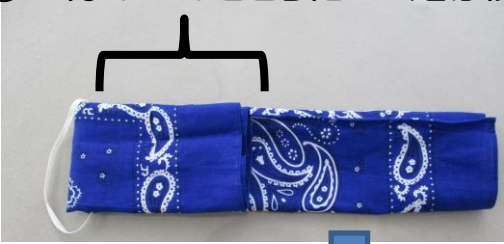
① 大きめのハンカチを半分に折る。



② さらに、3分の1の太さに折る。



③ 3分の1のところ、ゴムをかけて、内側に折る。反対側も同様に内側に折りこむ。



④ できあがり！！



この時、片方の口に、もう片方のハンカチを差し込むように入れる。



顔の大きさに合わせて、準備するハンカチの大きさを考えてください。



毎日お洗濯できます！

文教いきいきトレーニング ⑧ 令和元年12月

今日のいきいきトレーニングは、日替わりトレーニングです。月曜日から土曜日まで、毎日違うトレーニングをしていきます。みなさんがこれから長い人生を生きていく上で、欠かせない体の力をつけることを目的としています。年をとってからも、自分の足で歩いたり、自分の手で荷物を持ちたりすることができる体になるため、今から基礎体力をしっかりと高めていきましょう。

特に体幹の力がつくと、姿勢がよくなり、立つ姿も座る姿もかっこよく美しくなりま。みなさんが美しい体、美しい体をつかっていきましょう。

<月曜日>

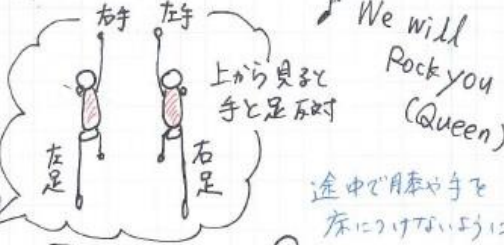
◎体幹をきたえるトレーニング

右4回、左4回が1セットで3セット

顔は前を向いて
四つんばいになる



1-2-3-4で
右手・左足をゆくり上げていく



途中で肘を床につけないように!

5-6-7-8で
右肘と左肘をタタキます。

<火曜日>

◎もも上げ...走る力を高める

初場 かけ足 10秒間

全カもも上げ 10秒間

視線は前! 腕をしっかりと引く。



つま先で走る!!
ドタドタ歩いて
軽やかには。

♪ ABC (Jackson 5)

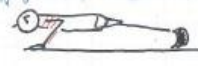
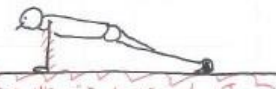
かけ足 10秒 } 1セットで
もも上げ 10秒 } 8セット

<水曜日> ♪ Gone, Gone, Gone (Phillip Phillips)

◎腕立てふせ...腕の力を高める

10回を4セット

しっかりと肘を曲げて
胸を床に近づける



★肘を曲げられない人は、
この姿勢をキープしてあげる



おなかを
床につけない

<木曜日>

♪ September (Earth, Wind & Fire) 1セットで4セット

◎片足スクワット...体全体をバランスよくきたえる



この姿勢が
要領いい人は
手で足を押し
スタート!



1-2-3-4で肘を
曲げていき、
5-6で曲げた姿勢
をキープする

しっかりと肘を
曲げる!!



7-8元の姿勢
に戻る。
反対の足も
同様!

<金曜日>

◎腹筋...おなかの力を高める

♪ What makes you beautiful (One direction)

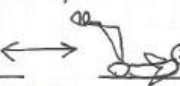
足を90度上げた
姿勢でスタート

肘がぶついても
着くまで上体をおろす

頭は床に着けず
肩甲骨の辺りで
スタート!



頭は浮かせる



1-2年生は足裏を上げて
肘をまげたところから!

おなかの
力が弱くはならない! 10回を4セット

<土曜日> → 火曜日と同じもも上げトレーニングです。

最初はなかなかできない! という人も99%かもしれませんが、毎日コツコツ続けることで、必ずできる様になっていきます。わずか2分間のトレーニングですが、どの力をつけているか意識しながら行うことで、より力をつけることができます。冬休中は、ぜひおうちの人と一緒に好きな曲を聴きながらトレーニングしてみてください。