



6月になりました。みなさん、お家ではどのように過ごしていましたか。緊急事態宣言がようやく解除になり、少しばかり明るさも感じられるようになりました。新しい環境への期待と共に不安もあるかと思いますが、少しずつ自分のペースで慣れていってくださいね。そして、感染予防にはまだまだ気が抜けません。一人一人が感染予防に努め、今できることを一緒に頑張りましょう。

保護者の方へ 《学校での歯みがきについて》

歯みがき中の飛沫やうがいをした時のしぶきでエアロゾルが発生する可能性があるため、学校歯科医と相談の上、学校では以下の点に気を付けて歯みがきを行います。



①食後、自分の席で歯を磨く

- ・飛沫を防ぐため、歯を磨く際は口を閉じてみがく
- ・鼻が詰まっている場合、歯ブラシを「カシャカシャ」と音が出ない程度に小さく動かす

②最後にすすぐ時のみ、流しへ行く

- ・吐き出す時は、できるだけ低い姿勢でゆっくりと吐き出す
- ・すすぎの際は少量の水でぶくぶくうがいをし、すすぎの回数は1～2回程度にとどめる
- ・流しにはまとまって行かず、間隔をあけて利用する
- ・感染機会を抑制するためにも、歯みがき粉を使用しない（すすぎの回数も増え、流しが混雑するため）ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



長いお休みの間、ご家庭によっては長時間家の中で過ごす状況になり、子供達だけでなく、お家の方もストレスが溜まっていたり、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かと思います。何かお困りのことがありましたら、ご家庭だけで抱えずに、学校にもご連絡をいただけたらと思います。

6月からの登校にしましては、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、自宅にて様子をみていただきますようお願いいたします。

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、お迎えの依頼を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、早めのお迎えにご協力をお願いいたします。

当面の間、学校生活でもマスクが必要となります。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掲載しましたので、ご利用ください。

①毎朝検温し、健康観察記録簿（ピンクの紙）の提出を！

毎朝、登校前に必ず体温を計って記録し、登校後すぐに担任の先生へ提出してください。朝の時点で平熱より明らかに高い場合には、登校後、熱が上がってくる可能性があります。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。少しでも体調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。



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、石けんでよく手を洗いましょう！うがいをするときは、周りに飛び散らないよう優しくうがいをしましょう。手洗いをしてから、荷物の整理など、準備をするようにしましょう。

③顔を触らないように意識する！

新型コロナウイルスの感染は、主に「飛沫感染」、「接触感染」といわれています。接触感染は特に目や口、鼻などの粘膜にウイルスが付着することでおこります。私たちは、無意識のうちに、目をかいたり、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いわれていますが、マスクがない場合には、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！

手洗いうがいをしっかりとすることはもちろんですが、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ことも、重要です。

☆ポイント☆

- ・毎日同じ時間に寝て、十分な睡眠を確保する！
- ・好き嫌いせずに、なんでもよく食べる！
- ・太陽の光を浴びて、しっかりと体を動かす意識をもつ！



※マスクや消毒液など、感染予防に必要な物品が中々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、色柄ものであっても構いませんので可能な限り、準備をお願いいたします。