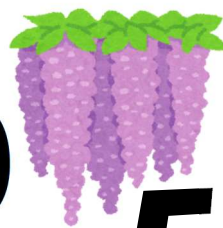


2020年

ほけんだより



がつ
5月

富岡支援学校 保健指導部

風薫る5月になりました。保護者の皆様には本校の活動に対して特段のご理解とご協力を賜り感謝いたします。

さて、本校の臨時休業は、5月7日(木)以降も当面延長することになりました。延長の期間については、福島県教育委員会から連絡がありましたらあらためてご連絡いたします。(4月30日現在)



保護者の皆様へ

臨時休業中は、引き続きご家庭での養育、または福祉施設をご利用いただくとともに、手洗い、消毒、マスクの着用などを徹底し、不要不急の外出を避けるなど、感染症の拡大防止に取り組んでいただき、お子さんを守っていただくようお願いいたします。

また臨時休業中は、担任より月曜日と木曜日にお子さんの健康状態の確認のため、電話連絡をさせていただきます。

臨時休業中に新型コロナウイルスに感染した、または濃厚接触者となった場合は学校に連絡をお願いします。

※濃厚接触者とは、患者が発病した日以降に、患者と長時間にわたって密閉空間の中にいた人など

電話 本校舎 0246-34-7050
0246-88-7344
四倉校舎 0246-32-7172

お子さんの心のケア

新型コロナウイルスの感染が広がっている今、何より、子どもたちは、学校休業により友達と会えないことなどによるストレスを抱えていることでしょう。

また、誰もが憂うつな気持ちや焦り、イライラなどの気持ちが起こり心の健康を保てなくなってきました。普段とは違う状況の中、悲しくなったり、不安になったりするのには当たり前の反応です。

休みの間、お子さんができるだけ規則正しい生活を心がけることや、保護者皆様ご自身の体調維持がとても大切です。お子さんの様子が気になるときは一人で悩まずにご相談ください。

【こころの相談窓口】

こころの電話

(福島県精神保健福祉センター)

電話 024-535-5560

平日 9:00~17:00



人との接触を8割減らす

日常生活を見直してみよう!!

10のポイント

①ビデオ通話で
オンライン帰省

②スーパーは1人
または少人数で
すいている時間に



③ジョギングは
少人数で
公園はすいた時間
場所を選ぶ

④待てる買い物は
通販で



⑤飲み会は
オンラインで

⑥診療は
遠隔診療

定期受診は
間隔を調整



⑦筋トレやヨガ
は自宅で動
画を活用



⑧飲食は
持ち帰り、
宅配も



⑨仕事は
在宅勤務

通勤は医療・
インフラ・物
流等社会機能
維持のために

⑩会話は
マスクを
つけて



3つの密を避けましょう

～児童生徒定期健康診断について～

臨時休業のため延期となっておりますが学校再開と検診日程が整い次第、御連絡いたします。

がっこう やす ちゅう うんどう しょうかい 学校がお休み中にできる運動を紹介します

今日は、お休み中にできそうな運動をいくつか紹介してみます。

学校が始まったときに、元気な体、すてきな笑顔のみんなに会えることを、楽しみにしています。ぜひ、取組んでみましょう。スポーツ庁では家庭で楽しく行えるスポーツや運動を右のサイトで紹介しています。こちらをご覧ください。

①ストレッチや柔軟、ヨガなど

身体を柔らかくしたり、ケガを減らしたりできます。運動の前後、お風呂の後にも効果的です。YouTubeなどの動画なども参考に挑戦してみてください。



②ラジオ体操

みなさんにおなじみの体操ですが、全身を動かすことができます。生活のリズムが崩れないよう、テレビやラジオに合わせて、早起きして取組んでみましょう。



スポーツ庁

【子供の運動あそび応援サイト】

https://www.mext.go.jp/sports/b_men_u/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html



③なわとび

こうした時にお家で行う運動としては、かなりおすすめです。

なわとびには、筋力や心肺機能、リズム感などたくさんの運動効果があります。



うんどう あいま 運動の合間にちゅと休憩 きゅうけい

ツートンコーヒー(アイス)を作ってみよう！

◆準備する物◆

コーヒー140cc／牛乳140cc(豆乳、アーモンドミルクでもOK)／氷3～4個／お好みによりガムシロップや、はちみつ

①まずは、おいしいコーヒーを用意します。いれたてのコーヒーはもちろん、お気に入りのパックやペットボトルのアイスコーヒー、インスタントコーヒーでもOKです。

※インスタントコーヒーの場合は、ティースプーン1杯(2グラム)にお湯140cc

②グラスに氷をごろごろ入れ、次に牛乳を注ぎます。ガムシロップや、はちみつなどを最初に牛乳に混ぜておくと、でき上がりがよりきれいになります。

③グラスにコーヒーを注ぎます。氷が顔を出しているときは、牛乳の表面ではなく、氷をねらって優しく注ぎ、混ぜましょう。

④いつものコーヒーと牛乳でおいしくできるツートンコーヒーのでき上がりです。

