

学校だより

ONE TEAM (ワン・チーム)

ご協力ありがとうございました。

4月21日(火)からの臨時休業では、保護者のみなさまのご理解とご協力を賜り、ありがとうございました。また、課題の提出と配付では、保護者のみなさまにはお忙しい中、ご来校いただき、無事終了することができました。御礼申しあげます。

さて、本日から全校生を2つのグループに分けての分散登校が始まりました。学校としても、「郡山市立学校新型コロナウイルス対策対応マニュアル 第2版」をもとに新型コロナウイルス感染拡大防止に細心の注意を払い、児童、保護者のみなさまが安心して登校できるように努めてまいります。保護者のみなさまのご理解・ご協力をよろしくお願いします。

なお、各家庭においてもコロナウイルス感染拡大防止のために「新しい生活様式の実践例」(裏面参照)をもとにぜひご家族で話し合っていたいただき、コロナウイルスに感染しない、そして大切な人に感染させない取り組みをよろしくお願いします。お子さまの学年、発達段階に応じてご家庭でもわかりやすくご指導いただければと思います。



◇夏のマスクに熱中症リスク◇

欠かせないマスクですが、特に今年は、マスク着用による熱中症のリスクも高まるということです。

5月に入って早々に、真夏日を記録する地域も出てきました。5月は寒暖の差が大きく、からだも暑さに慣れていないために熱中症が多く発生します。

新型コロナウイルスによる不要不急の外出自粛の生活で運動量が減っており、筋肉がおのずと衰えてしまいます。筋肉は体の中では最も大きい水分を貯蔵するところで、筋肉量が減っているということは、体内の水分量が減ってしまうことになり、今年は例年よりも脱水しやすい環境になっています。

特にマスクをつけっぱなしだと口の中の渇きが緩和されてしまうため、喉の渇きに気づきにくいこと。また、マスクをつけることで体温が上がりやすくなる傾向にあること。そのために体の中に熱がこもり、体温調節しにくくなるリスクがあるそうです。



今年は、いつも以上に自分の体調に注意し、熱中症対策に努めていきたいです。



郡山市立行健第二小学校

令和2年5月14日(木)

発行 校長 宗像 達郎

～ 心身の健康はどうですか? ～

本来であれば新生活がスタートし、小学校に通っているはずの子どもたちですが、新型コロナウイルスの感染拡大により、家で過ごさなければならない状況が続いています。このような状況下で親子が抱えるストレスは様々だと言われています。



保護者が「感染するかもしれないこと」へのストレス、一方、状況がよくわからないまま、普段の生活ができなくなってしまった子どもたちにとっては、「学校に行けない」、「遊びに行けないこと」や、「運動不足になっていること」が大きなストレスになっているようです。

ストレスによる心身の影響は保護者にも子どもにも表れてきており、特に「怒りやすくなっている」割合は



親子に共通して高くなっているそうです。また、自分の気持ちをうまく伝えられなかったり、体調の変化に気づけていなかったりする可能性も考えられます。先が見えないからこそ、自分にあったストレス解消法を早く見つけていくことが重要なかもしれません。

お子さまのことでご心配なことがありましたら、学校までご相談ください。また、カウンセラーとの相談についてもご連絡ください。



◇分散登校が始まりました。早く、規則正しい生活を送るように！

学校休業により、家庭での生活が長かったためにどうしても不規則な生活になりがちだったと思います。スムーズに学校生活に戻れるように以下の点を各家庭でご指導していただくようにご協力をお願いします。

- ①寝る時間や起きる時間をいつも一定にする。
- ②遅くまでゲームや情報機器等で遊ばない。
- ③しっかりと朝食を食べる。



「早寝・早起き・朝ごはん」

◇ 今日の言葉 ◇

「人生において 最も大切な時 それはいつでも いまです」 相田みつを

※本校、ホームページで「学校だより ONE TEAM (ワン・チーム)」をより鮮明にご覧いただけます。

～裏面「新しい生活様式の実践例」に続きます。～