



# げんきな子

ほけんだより（令和3年度）  
第10号  
令和4年2月21日  
水戸市立渡里小学校

## 2月21日(月)より「通常登校・通常授業」になります！

### ～生活のリズムは大丈夫ですか？～

1月31日(月)から始まったオンライン学習が終わり、21日(月)からは再び、「通常登校・通常授業」になりました。家庭で過ごすことの多かったこの3週間。生活のリズムは乱れていませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活のリズムを学校モードに切り替えていきましょう。

また、生活のリズムが整うまでの間はいつもより疲れやすくなる場合があります。疲れたなと感じたら、お風呂で体をしっかり温め、いつもより早めに休むなどして疲れをためないようにしましょう。



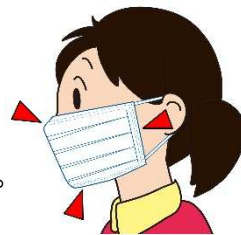
### 今月の保健安全目標

- ・きれいな学校にしよう
- ・落ち着いて生活しよう

## 「基本的な感染症対策」をしっかり行いましょう！

### ◆ マスクは正しく着けましょう！

- ・鼻やあごもしっかりカバーしましょう。
- ・予備のマスクの準備も忘れずをお願いします。



### ◆ 石けん等でしっかり手を洗いましょう！

- ・特に共有物（ドアノブ等）にさわった後や食事の前後などはよく洗いましょう。

### ◆ 3密をさけ、社会的距離（ソーシャルディスタンス）を確保しましょう！

- ・他の人とは可能な限り、両手を広げても相手の体にふれない程度に離れましょう。

### ◆ 換気はこまめに行いましょう！

- ・30分に1回以上、部屋の空気が入れ替わるように換気をしましょう。
- ・学校は「常時換気」を行っています。寒くない服装で登校しましょう。

### ◆ 発熱等の風邪の症状がある場合には、早めに受診しましょう！

（感染の拡大を防ぐため、早期治療の実施のために重要です！！）

⇒本人や家族に発熱等の症状が見られる場合は、登校を控えましょう。

⇒かかりつけの医療機関等がない場合には、「水戸市」や「茨城県」のホームページに、受診可能な医療機関が掲載されていますので、参考にしてください。



☆ 児童が健康安全に学校生活を送れるように学校でも感染予防に努めていきます。朝・夕の体温測定、体調チェック表への記入等引き続き、ご協力をお願いいたします。