

児童・生徒のみなさんへ 休校・休園延長に備えた注意事項

2020年5月1日

すこやか委員会 委員長(一中、上津幼小 校医) 嘉村正徳

1. みなさんと家族の人に新型コロナウイルスが広がらないことを祈っています

人に会わなければ感染しない、人が集まるほど、3密(密閉・密集・密接)がそろそろほど感染の危険性が高くなります。それをふまえて行動しましょう。今はがまんの時期です。

2. 「自分だけは大丈夫、うちの家族だけは大丈夫」ということはありません

いつもの年ならいろいろなイベントやお出かけの季節ですが今回はがまん。若い人が知らずに持ち込んだコロナが高齢者に感染すれば重症化の危険があります。島根県の病院は多くはありません。重症者が何人か出ると病院は他の病気を診ることができなくなるかもしれません(医療崩壊)。家族でも他県との往来は控えましょう。

3. 一人や家族でできる運動や楽しいことをやりましょう

でも「がまんの連続、家で閉じこもり」では心の元気がなくなります。発想を転換して、楽しみを近くで個人や家族だけで、見つけましょう。人ごみを避けた散歩やジョギング・体操、日光浴は積極的にしましょう。趣味の時間も必要です。

4. 趣味は大切ですが、スマホやゲームなどの時間が無制限にならないように

学習以外でのメディア使用は1日1時間までです。休みの間に依存症にならないようにしましょう。約束を守れなくなったら黄色信号ですよ。

5. 生活リズムが崩れないように、「すこやか週間」に合わせた生活をしましょう

休校園中は「睡眠日誌」の記入を続けましょう。生活リズムが崩れると休校・休園が終わったあとに学校・園に行くことができなくなることがあります。

睡眠日誌の評価は、①睡眠目標時間:就学前10時間以上、小学生と中1は9時間以上、中2・3は8時間以上、②午後7時から翌日の午前7時までの12時間の間に途切れのない睡眠を組み込み、仮眠がないこと、③ねる時刻・おきる時刻ともに日々の違いを1時間以内にとどめる、です。一週間毎に各ご家庭でA・B・Cの評価を下記に記入しましょう。3段階の区分はなんとなくでいいです。

期間(7日間)	評価	期間(7日間)	評価
月 日～月 日	A・B・C	月 日～月 日	A・B・C
月 日～月 日	A・B・C	月 日～月 日	A・B・C
月 日～月 日	A・B・C	月 日～月 日	A・B・C

お休みが続いてもみなさんの体と心が元気であるように応援しています