



No.1

令和2年6月8日

世田谷区立三宿中学校 保健室

昨日、2か月遅れの入学式が行われました。1年生もようやく中学生になった実感がわいたのではないのでしょうか。先週から始まった分散登校は、時間も短く、男子校や女子校のような雰囲気ですが、久しぶりの教室でしたね。今まで通りにはいかない生活となりますが、三宿中の全員が「安全」「安心」「楽しく」そして元気な心とからだですごせるよう、一緒にがんばっていきましょう。保健だよりは必ず持ち帰って保護者の方に見せてくださいね。

養護教諭の高橋です。一年間どうぞよろしくお願ひします。



健康調査の結果から

最初の学活で、皆さんの様子を知りたくて健康調査をやってもらいました。

「休校中もリズムをくずさないようにしていた」「意識して体を動かすようにしていた」

「兄弟で楽しくおうち時間をすごせた」「やりたいことができた」

と書いてくれた人がたくさんいて、健康的な生活を意識していた人が多いとわかりました。また「学校に来てうれしいから元気」「みんなの顔をみたら元気！」と学校が始まるのを楽しみにしていた声もたくさんありました。



からだも心も「不調」に〇をつけた人はほとんどいませんでしたが、「ストレスがたまった」という人や「やる気がおきない」「なんだか面倒くさい」に〇をした人はわりといました。やることがない、何となく一日がすぎていく、という感じの人もいるでしょうし、自分で計画をたてて勉強をすすめるのは大変だったと思う人もいます。

心配なことのトップはやはり「勉強」と「体力低下」です。頭と体を元のペースに戻すのは、先生たちも大変です。暑さの中、すごく疲れると思います。分散登校中に、少しずつ慣らしていきましょう。また、自分や周りの人が新型コロナウイルスに感染しないか、感染者が増えてまた休校になったりしないかと心配している人もいました。手洗いなど、できることをやっていきましょう。どんなことでも、不安が大きくなる前に、ぜひ先生や家族に話してくださいね。

学校生活での注意

①手洗いをがんばろう…ハンカチを持っていますか？

●外から教室に入るとき ●咳やくしゃみ、鼻をかんだとき ●トイレの後 ●共有のものをさわったあと このタイミングで必ず手洗いをしましょう。帰宅したときもちろんです。

②マスクの取り扱いに気をつけよう…顔をさわらないようにしましょう！

体育の授業など、マスクをはずす時間があります。マスクをしまうケースや袋に入れておきましょう。教室の授業中でも、どうしても暑い時にははずしてもかまいません。

③水分をこまめにとろう

気温が高くなっています。休み時間ごとに水分補給をしましょう。水筒の中身がなくなったら、水道水を水筒に入れて飲むようにしましょう。

