



2学期も感染症&熱中症対策

- ・ **本人や家族**に発熱・風邪症状がある場合は、現在 **出席停止**としています。
- ・ 学校で発熱・風邪症状がある場合、**症状が軽くても早退のお願いをする場合があります。**
- ・ 学校の水飲み場は数が限られているため、水筒の持参をおすすめしています。
- ・ 息苦しい時はマスクを外しても大丈夫ですが、**周りの人と距離をとり、しゃべらないようにしてください**（濃厚接触者ができる環境を防ぐためです）。



児童が新型コロナウイルス陽性になった場合、 学校は家庭にこのようなことを確認します

- 家族構成・交友関係等
- 学童・ココフレンド・習い事等への所属
- 健康状態（症状、体温の経過観察）
- 感染場所、感染経緯、発症日、陽性判定日、保健所や医療機関との確認事項
- 学校外における行動履歴、接触者（陽性判定日から4日前まで）
- 同居家族に感染者、発熱者がいるか
- 発症数日前から学校でマスクを外す場面があったか（給食を除く） など

これら家庭からの情報と学校からの情報をもとに教育委員会が濃厚接触者の有無を推定し、対応を判断します。

つらいとき、いつでも相談できるよ



夏休みが明けて嬉しい気持ち、終わってしまっただけ残念な気持ち、新型コロナの影響で我慢することが多くて悲しい気持ち…いろいろな気持ちがあると思います。つらい気持ち、悲しい気持ちは言葉にすると少しかるくなります。ひとりでなやむ前に周りの信頼できる大人に相談してください。もちろん保健室の高石先生でも大丈夫だよ。知っている人に言いにくいときは、子どもが電話相談できる場所があります。

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310
(なやみ言おう)

いじめやその他のSOSになやむ子ども・保護者が24時間相談できます。



18さいまでの子どもがつながる

チャイルドライン
0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時
チャットの相談もあります。

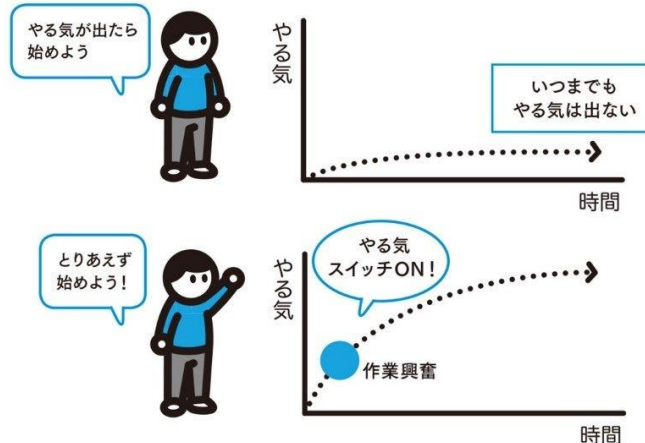
どこにあるんだ?!



やる気スイッチ

「5秒ルール」というのを知っていますか？5秒ルールとは、何かを始めようと思いついた瞬間から「5、4、3、2、1」とカウントして、0になるまでにやり始めるという方法です。「5秒以内にベッドから起きる」「5秒以内に宿題に取りかかる」…イヤだなあと脳が感じる前に動き出すのです。やる気スイッチを押すのはあなたです。

やる気スイッチをONにする方法



まずは机の前に5分座ろう。
やる気はあとからついてくる。