



新型コロナウイルス感染症

～基本に立ち返って「うつらない・うつさない」ために～

兵庫県は最高警戒レベルの「感染拡大特別期」で、加東市のある北播磨も罹患者が増えており、学校でもより慎重に対応を行います。週末に控えた3年生の修学旅行、参加予定者全員で元気に行き帰って来られるように★☆☆ **社中としても、今が正念場です！！**



発熱等のかぜ症状があれば…



地域の医療機関（かかりつけ医）にて、まずは電話で相談しましょう！

かかりつけ医がなく、相談に迷う場合は、

* 加東健康福祉事務所 (0795-42-9436)

* 新型コロナ健康相談コールセンター

(078-362-9980) へご相談ください。



体調が悪い時・同居家族が発熱している場合は自宅で休養を

① 朝自宅で、必ず検温し健康状態を確認する。同居家族の健康観察も。

② 発熱等の風邪症状がある時は、自宅で休養しましょう。

今は無理する時ではなく、「念のため」と用心するときです。

③ 自分は元気でも、同居家族に発熱等の風邪症状があれば、その家族の症状がなくなるまで自宅で過ごしましょう。(PCR検査等を受けた場合は陰性判定の日まで)

※②③どちらの場合も、欠席ではなく出席停止の扱いとなります※



【生徒の感想】

～ こどもさんさんチャレンジ ～

★2年生★

【おうちの方の感想】



・朝早く起きることを意識できて、結果14日中10日間、目標よりも早く起きることができました。早起き、続けたいです。

・早く寝ると、早く起きることができて、自然に早寝早起きになることが分かりました！

・アウトメディアはテスト期間ということもあり、〇がたくさんあったけど、普通の日なら守れなかったと思うので気を付けたいです。

・書くことが日課となって、「明日は早く起きな！」や「ゲームの時間へらそう」など思うようになりました。

・いつも10時30分には寝ようと思うのですが、色々してしまって、ついつい遅くなってしまいました。

・自分はあまり排便をしません。でも、たまに朝に出ます。そのときスツクリするので、これからできるだけ出るように習慣づけていきたいです。

・自分の生活を記録することによって、一日を振り返ることができました。悪い結果にならないように努力ができたのも良かったです。

・トイレに思ったより行っていないことに気づきました。

・思っている以上にリズムの良い生活が送れていました。

・休日の早起きが苦手だということに気がつけました。その他は完璧だったので続けていきたいと思っています。

・やろう！と思ったら、しっかり頑張れたので、これからも継続していきたいです。

・チャレンジがあることで、意識して取り組んでいました。ふりかえりシートでグラフにしてみると一目瞭然！

・チャレンジをふりかえって、自分で決めたことをやりとげることの大切さが分かったと思います。

・チャレンジ前は朝ごはんを食べる日が少なかったけど、最近は食べるようになったので良かったです。これからもおいしい朝ごはん作ります！

・ゲーム・スマホはなかなかやめることが出来ないようで、親としても今後どうしようかと悩んでいます。

・子どもだけでなく大人もアウトメディアがなくてはならない時代の中で、上手に付き合って今できているリズムを崩さない様に家族みんなで声をかけあっていけたらなと思っています。

・早起きをすることで気持ちに余裕ができ、一日の生活の流れも変わってきて、前もって準備しておく事などを考える力も身につけてくるはずです。

・早起きが習慣になっており、学校へ行くまでに勉強の時間枠があることに感心しています。本人の心がけが成果を出したと思います。

・朝ごはんを自分で作っていて助かります。たくさん食べているので、これからも続けてください。

・これから寒くなるので、しっかり食べて、しっかり寝て、風邪をひかないよう冬を乗り越えてほしいです。