

# すずく どんどん

令和3年 5月号  
 狭山特別支援学校  
 ほけんしつ

今年も、いつもと違うGWでしたが、みなさん、元気に過ごせましたか？  
 コロナウイルス感染症の流行状況によっては、いろいろな行事が中止や延期、縮小となることもあるかと思いますが、それぞれ楽しみをみつけて、心もからだも元気で過ごしましょう。



よるねむ あさお  
 夜眠れない、朝起きられない



ふあん かん  
 不安を感じる



4月に知らず知らずのうちに抱えていたストレスが、ゴールデンウィークで緊張の糸が切れることで一気に重くのしかかってくる、それが

ご 5 月 病



しょくよく  
 食欲がない



なに めんどろ  
 何をするにも面倒くさくなる



イライラする



あたま いた  
 頭やおなか痛い

これらに思いあたる人は、無理せず、ペースを落としたり、休んだりしながら過ごしていきましょう。

☆**外の活動では、紫外線に注意！熱中症にも警戒しよう！**

## 急な暑さにご用心

<p>調節しやすい衣服をチョイス</p>	<p>かわくまえに水分を補給</p>	<p>日ざしをよける</p>
----------------------	--------------------	----------------



外に行くと  
 きは、虫刺  
 され対策も  
 ね！

コロナにかかる人が  
ふえてきたけど？

「まん延防止等重点措置」が、埼玉県に出されています。緊急事態宣言とどう違うの？学校はどうなるの？と思っている人も多いと思います。どちらも、学校における対応は同じです。

まん延防止等  
重点措置

学校は、  
どちらでも  
対応は同じ

緊急事態宣言

○知事が市町村単位で特定の地域に出すことができる。  
○ステージ3や2でも出すことができる。

○都道府県単位で出される。  
○ステージ4で出される。

学校では.....

1. 教室の換気・手指のアルコール消毒をしています。

密閉された空間にならないように気を付け、手洗い、手指のアルコール消毒をしています。

2. 1日1回の教室等のアルコール消毒をしています。

水拭き等の清掃のほかに、先生方で1日1回、手がよく触れるところのアルコール消毒を行っています。

3. 密集をさけて活動しています。

授業等は人数が多くならないように学部単位まで。給食はなるべく離れて一方向をむいて。健康診断もクラスごとに受診するように入れ替えで行っています。

みなさんへ、あらためてお願いします.....

1. 健康観察表への記入をお願いします。

お休みの日も体温を測ってください。風邪症状のある時は、無理して登校せず、おうちでゆっくり過ごしましょう。

2. 手洗いをしましょう。

せっけんをよく泡立ててあらいましょう。水でぬらしたただけじゃだめですよ。ハンカチ・タオルは自分のものを忘れずにもってきてくださいね。共有は感染のもとです。

3. どうしても必要なお出かけ以外は家にしましょう。

遊びに行くのは少しがまん。近くの公園か、近所を散歩するくらいでお願いします。

4月末に配布したリーフレットも、もう一度確認をおねがいします。