

感染症予防基本の再確認を ～家族に感染させないために～

先日、コロナ対策ということで外食を控えている中「家でたこ焼きでもやってみるか」と思い立ち、たこ焼き器を購入しに電器屋さんで……。ところが、手頃な価格のたこ焼き器はほぼ完売状態。ホームセンターなど数件回りましたがどこも同じでした。「みんないろいろ考えているんだな……」我が家のたこ焼きはしばらくお預けですが、運良く購入できた皆さんが、たこ焼き器を囲んで「タコ入ってない！」「だれ？わさび入れたの！」などと家族団らんしている姿を思い浮かべて、少し心がほっこりしました。新型コロナウイルスとの戦いは、まだ続きそうです。長期戦と考え「余裕をもつという心の準備」をしましょう。

ところで、県内における感染の様態を見ますと、外部から持ち込まれ家族間で感染が広がる様子が見て取れます。家族同士だと気がゆるみがちになるのも当然です。いわゆる「3密」を避けることに加えて、もう一度感染予防の基本を徹底することが大切だと思います。

- ① 外から帰ってきたら、うがい手洗いをすること。
- ② 発熱等体調の変化にお互いに気遣い合うこと。
- ③ 体調の変化があれば、できるだけ部屋を別にする。
- ④ 規則正しい生活、食事、運動で免疫力を維持すること。
(「笑い」も大事。免疫力がアップするそうです。)



臨時休業中の家庭訪問にご理解を

臨時休業の延長を受けて、例年5月下旬に実施していた家庭訪問を前倒しで実施します。休業中の、子どもたちの学習や生活状況の確認と心身のケア、子どもたちと担任との心のつながりを維持することが主なねらいです。訪問では、お父さんと保護者の両方にお会いしたいと考えています。また、本校においては大丈夫と考えておりますが、以下の懸念の払拭にも役立てたいと考えております。

- ① 福島市内において、家庭生活のストレスからと思われる虐待（親から子、夫婦間）が発生し数件報告されていること。
- ② ゲームや動画視聴により、生活の乱れや健康被害が発生していること。

休業が長期になる初めての体験で、親子ともども心のケアが必要になると言われております。家庭訪問による担任との対話が、少しでもストレス発散や心のケアのお役に立つことができると考えております。

適度な運動とストレスケアを

本日、家庭でできる運動と呼吸法を中心としたストレスケアのプリントを配付しました。家族みんなで行ってみてください。「ブレインジム」は、通級による指導でも取り入れています。呼吸法などやり方が分からない場合には、学校までお問い合わせください。本校には、専門の先生方がおりますのでレクチャーいたします。また、本校校庭には、固定遊具以外に「ラダー」も設置してあります。校庭を利用の際、動画等を参考に挑戦してみてください。



ラダーに取り組む見滝先生