



新学期以降の学校におけるマスク着用について

文部科学省から、新学期以降の学校におけるマスクの着用の考え方の見直し等について通知がありましたのでお知らせいたします。

・児童生徒及び教職員については学校教育活動に当たって、マスクの着用を求めないことを基本とする。

ということが、新学期以降の考え方です。

校外学習等において、必ずマスクを着用するような場合があった際は、学校からお知らせいたします。

今後、マスクの着用以外にも様々な場面で変更点があるかもしれません。学校からのおたよりに目を通してください。

尚、健康観察カードについては、4月は継続いたします。春休みに体調を崩さないように留意して、新学期に学校へ提出してください。家族で発熱等、体調不良者がいる場合は、医療機関を受診していただき、原因がハッキリするまでは登校を控えてください。

約2週間の春休みとなりますが、生活リズムを崩さないようにして、規則正しい生活を心がけましょう！！



どっち？ 春休みの過ごし方

春のことわざを2つ紹介します。

しゅんみん あかつき おぼ
春眠 暁を覚えず

春の眠りは心地良く、夜明けが来たことにも気づかずに寝過ごしてしまう。



はる う
春植えざれば 秋実らず

春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力をしなければ、良い結果は生まれません。



これから春休みが始まりますが、どちらの過ごし方がいいと思いますか？

たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。夜ふかししたり、ゴロゴロして過ごしたりするのではなく、生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしましょう。



“いい眠り”には、これも大切！

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dB以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

さわやかセブンへのご協力をありがとうございました！

保護者の皆さまのおかげで、1年間、子どもたちは衛生面に気をつけながら健康に過ごすことができました。

今年度は、19名の児童が年間パーフェクト賞となりました。

来年度も、衛生検査は継続いたしますので、引き続き親子で確認していただくと、ありがたいです。宜しくお願いします😊

