



●今後もご協力お願いします

保護者の皆様

平素は本校の教育活動に対する多大なるご理解とご協力に感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症については、本年度当初以降ご協力頂き心強く感じております。一方で、新型コロナウイルスの感染拡大は依然として予断を許さない状況が続いています。2学期も感染症予防対策の充実を図っているところです。新型コロナウイルス感染症から子どもたちを守り、お子様が安心・安全な学校生活を送ることができますよう、下記の通り、なお一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

記

- 1 引き続き、**毎日2回(朝・夕)の検温と健康観察を実施し報告してください**。特に登校前には必ず検温と健康観察を行い、発熱、咳等の風邪症状及び体調不良等がある場合は、決して無理をせずに、学校に連絡をして自宅で休養してください。なお、このような場合には「欠席」扱いとはなりません。
- 2 感染防止対策を常に意識して「感染防止の3つの基本」とされる「**身体的距離の確保、マスクの着用、こまめな手洗い**」を徹底してください。
- 3 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけてください。
- 4 新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合や、本人が濃厚接触者と判明した場合、また、本人・家族がPCR検査を受検する場合等、学校に連絡してください。
- 5 感染者や濃厚接触者及び医療従事者等が差別・偏見・いじめ・誹謗中傷の対象にならないように、十分配慮・注意するとともに、不確実な情報に惑わされて人権侵害につながることはないように、冷静な行動を心がけてください。

●こんな昼休み試してください

毎日、13時から13時25分まで昼休みですが、どのような過ごし方をしていますか？

体育館やグラウンドで体を動かしている人、図書室で読書をしている人など様々です。短い昼休みですが、こんな活用もあります。

【昼休み睡眠タイム】

給食後、誰にも邪魔がやってきます。午後の授業は睡魔と戦いながら頑張っている人もいます。

昼休み睡眠タイムの効果について紹介します。

第一に**疲労回復**の効果があります。短時間の昼寝でスッキリした経験のある人もきっといます。

第二に昼寝をすることで脳の中の情報が整理され、**記憶力がアップ**します。アメリカの大学で昼寝をする・しないのグループ分けをして試験をしたら、昼寝をしたグループの点数が高かったという研究結果が出ているそうです。

第三に現代人は、睡眠不足の常態化とストレス社会に生きています。ストレスは人間の精神にダメージを与えると同時に、学習へのモチベーションも下げてしまいます。昼寝は気分転換だけでなく、**ストレスの軽減**にもつながります。

昼寝の仕方は椅子に座って寝るのがよいとされています。時間はすぐには寝れないので15分程度がよいとされています。

人間には昼食後眠くなるように体内時計が組み込まれているようです。本能に基づいた行為なのでメリットが隠されています。それは目覚めた時の**爽快感**です。昼休みの睡眠タイム一度試してみてください。

