



ひまわりの家学童保育所だより

夏休みの間はゲンナリするほどの暑い日があったり、ヒンヤリするほど寒く感じる日があったりで、体調管理が大変でしたね。ここ数年は残暑が厳しくなっていますので、8月後半戦も体調に留意しながら過ごしていきましょう。

学童のコロナ状況ですが、夏休み中に数名から陽性の報告が入っています。幸い、学童をお休みしていた時の発症でしたので、学童内での接触者はいないものと判断しています。全国的に感染が拡大していて、十勝でもクラスターが数か所発生しているとのこと。どこで感染してもおかしくないほどコロナが身近になってしまっていますが、それでもこのコロナ生活が当たり前のことだと思わずに、ひとりひとりがしっかりと感染予防をしていきましょう。学童でも引き続き「うつらない、うつさない」をベースにした生活をしていきたいと思っています。保護者の皆様にはご協力いただくことも多々あると思いますが、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

おたん生日おめでとう

- 1年生 いじまめいなさん、こはたひまりさん
くまのさらさん、さえきみりんさん
さくらばいちかさん、ふじもりときさん
- 2年生 きどあいらさん・たかのこうようさん
- 3年生 たかしまりほさん・かがやゆうせいさん
- 4年生 さえきかじゅさん・すずきえれんさん
- 4年生 みやかわみのりさん

8月の誕生会は31日(水)を予定しています。

コロナの感染対策により、二部制で実施する予定です。



- ❖ 退職、転職などの時は、雇用証明書の再提出の必要がありますので、すぐに学童に連絡してください。
- ❖ 学童を退所する場合は「学童退所届」の提出をお願いします。急な入退所には対応できない場合がありますので宜しくお願ひします。
- ❖ 毎月10日は保護者会費の引き落とし日です。通帳の残高不足で引き落としにならなかったというケースもありますので、引き落としの前日までは通帳残高のご確認をお願いいたします。再引き落としはしませんので、引き落とせなかった時は学童に現金を持参していただくか、郵貯の指定口座に振り込んでください。(その月のうちに納入して下さい) 振込指定口座名義→社会福祉法人音更福祉事業協会 振込指定口座番号→02780-5-71035

こころのサイン

十勝管内の感染者が増えている今日この頃ですが、新型コロナウイルス感染症の拡大は、わたしたちの生活にも大きな影響を及ぼしています。制限された生活が続いていて、不安や疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。

音更町の広報誌(R3.9月号)に以下のような記事が掲載されていたのでご紹介しますね。

【気持ちの変化】

- ・疲れやすい ・イライラする ・気持ちの浮き沈みが激しい
- ・投げやりになる ・他人に対して怒りっぽくなる
- ・あの日あしあしてれば良かったという自責の念にかられる
- ・不安や緊張感が高い ・誰とも話す気にならない

【からだの変化】

- ・疲れやすい ・めまい、頭痛、肩こり ・吐き気、胃痛
- ・食欲不振や過食 ・夜眠れない ・同じ夢を繰り返し見る

【考え方の変化】

- ・考えがまとまらない ・同じことを繰り返し考えてしまう
- ・記憶力が低下している ・皮肉な考え方になる

このような状態が数週間続くことがあります。これらは同じ経験をした時に多くの人に起こる正常なストレス状態です。ですが、ひとつひとつは何とか退所できても、ストレス反応が重なり続けていくととても辛くなります。

辛い気持ちを誰かに話すことで少し心が軽くなる場合があります。私たち支援員で良ければいつでもお話しに来てください。お待ちしております。