



不安定な時こそ、自分と・みんなとつながろう 思っていることは何でも話してください

突然の休校で、先が見えずに不安に感じていることと思います。全校生の中には、まだ学校に来ることが出来ない人もいます。今最も心配したり不安に感じたりしているのは、そういった状況におかれている本人とその家族です。みなさんには、思いやりの気持ちを持って過ごしてほしいと心から思います。

また、みなさんいろいろな心配ごとがあるでしょう。そういった自分自身の感情を抑え込む必要はありません。辛かったできごと、嫌な思いをしたこと、不安なこと、心配なこと、今思うこと・・・どんなことでも構いません。抱え込まずに、先生や友達に話してくださいね。

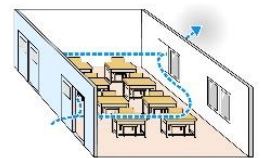
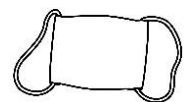


これまでの感染対策を、引き続き、より念入りに

私が今心配しているのは、「体調不良」＝「感染疑い」と周囲に勝手に思われることを恐れ、「体調が悪い」と言いにくい状況にならないかな？ということ。これから寒くなってきて、「喉の痛み、鼻水」といった風邪症状は、季節的に出やすいです。風邪症状だけでなく、他の症状も同様です。無理をせずに、早めに保健室に来てください。しばらくの間、**軽微な体調不良も「早退」とします。**

【感染症予防のポイント】

- ☐ 毎朝、自宅で検温し、保護者にサインをもらい、健康観察カードを持ってくる
- ☐ 発熱や風邪症状がある場合は、無理をせず自宅で休養している
- ☐ 検温・健康観察カードを忘れた場合は、教室に入るまでに職員室で検温している
- ☐ マスクを忘れた場合は、教室に入るまでに職員室でもらっている（要返却）
- ☐ マスクは、校内では基本的には着用している（体育や部活動など運動をする時を除く）
- ☐ 予備マスクをカバンに入れている
- ☐ 友だちとマスクを外して話したり、密着したりしていない
- ☐ ハンカチ・ティッシュ・マスク・マスクを置く際の清潔なビニル袋や布等を持参している
- ☐ 手洗いは、ハンドソープを使って30秒以上している
 - ☐ 登校後 ☐ トイレの後 ☐ 給食前 ☐ 掃除の後 ☐ 体育の前後 ☐ 部活動の前後 ☐ 技能教科の前後
- ☐ ハンカチを忘れず持参し、ポケットに入れている
- ☐ 登校後、給食前は、手指消毒をしている（手荒れの心配がある人は先生に伝えてね）
- ☐ トイレでは、スリッパに履き替え、きちんと揃えている
- ☐ 教室の窓は、常時開けて換気している（四隅の上の窓を開けるのがポイント）



正しいマスクのつけ方



手をキレイにしてから、内側を触らないように装着しましょう！

- ① 顔のサイズに合ったマスクをつけましょう
- ② 鼻も覆いましょう
- ③ 呼吸が苦しい時もあごマスクはNG→片耳マスクで（裏面）
- ④ 鼻・口・あごを覆いましょう。ワイヤー入りマスクは、鼻の形に合わせてワイヤーを折ってフィットさせましょう。

息苦しい時・暑いと感じる時

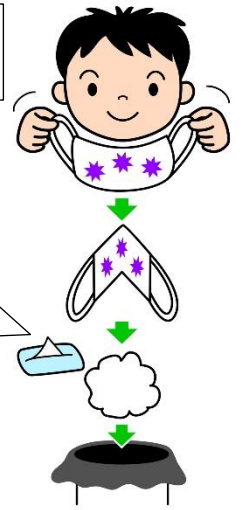


マスクを外す時は距離を取って、おしゃべり中止！

マスクは、学校ではなく自宅で捨てよう！

- ☐ ヒモを持って静かに外す
- ☐ 表面は触らない
- ☐ すぐにゴミ箱へ（密封できるといいですね）
- ☐ 手洗いを忘れずに

マスクを捨てる時



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

※ 各手洗い場には、ハンドソープを設置。しっかりと 30 秒かけて、丁寧に。ハンカチの共用は NG です。

心とからだの整え方・オススメ健康法

このシリーズは、次は 4 組の紹介でしたが、今この内容をみなさんに伝えたいと思ったので、今回は 3 年男子のインタビュー記事を紹介します。



僕の「心の整え方」は、夜、寝るときに部屋の電気を消して、空の「月」を眺めながら寝ることです。なんかいろいろどうでもよくなる。夜に見る月はけっこうキレイですよ。たまに光が強い時や赤い時があるので面白いです。

自然からもらうエネルギーって大きいよね。「どうでもよくなる」とは？もう少し聞かせてください。

月を見ていると、高ぶっていた感情がスーッと抜けて行って落ち着きます。リセットされる感じです。寝るときはカーテンを開けていて、朝、日の出の光を感じて目が覚めます。早起きしてもタブレットを触らずに、イスに座ってぼーっと過ごしています。

朝の過ごし方も素敵ですね。私も月を見るのが好きなんですけど、曇っていたら「月が見えないのか…(;_;)」って思っちゃいます。

僕は、雨が降っている時も変わらず眺めます。「雨強くなってきたな～」とただただ見ます。「たそがれる」というのか。何も考えずに、ぼーっと過ごす。これは、スマホ触ったり、疲れてたり、悩んだり、人に相談してもじっくりこない人にオススメです。

私は月を眺めながら何かを求めています。ただただ自然を感じる。色んな情報が入ってくる目・耳を研ぎ澄ませ、そわそわしている心を落ち着ける時間。いいなあと思いました。今日は満月！みんなもぜひ夜空を眺めてみてね。

