



例年ならば、新しいクラスで体育大会を迎えている頃でしたが、このような緊急事態になり、登校日以外は（夏休みでも経験しない）静かな学校です。みなさんは、どんな日々を過ごしていますか？

## 休校中、私たちにできること

～自分のためになることが、社会みんなのためになります～

### この期間、しっかり習慣化！

- ・石けんと水で頻繁によく手を洗う（20秒から30秒）
- ・咳エチケットを守る（マスク・ティッシュ・肘等で口を覆う）
- ・眼、鼻、口を触らないようにする（粘膜から感染が起きやすい）
- ・ソーシャルディスタンス（社会的距離）を保つ  
（互いに両手を伸ばしたら届く距離での会話や発声を控える）



適度な距離を保ちましょう

### 自分の体調を気遣いましょう！

- ・検温して、客観的に自分の状態を知る（毎日決まった時間に体温測定）
- ・体のだるさや味覚の変化など、自分の感覚を大切にする（体調にあった生活を）
- ・免疫力を高める生活をする  
（バランスのよい食事・適度な運動・朝起きて、日中に活動、23時までには睡眠）



### こころの調子も健やかに！

ソーシャルディスタンス（社会的距離）を保つにしても、この状況をのりきるには、人との「つながり」が大切です。

家族や大切な人と「思いやりを持った気持ち」で一緒に過ごすことができるといいですね。そして、なによりも、ひとりで過ごす時間が実り多いものになるよう願っています。

担任の先生には、学習面だけでなく、体調や心配事、楽しかったこと、日々の出来事や思いを遠慮なく、伝えてください（キャリアノートに書く・メールや電話など）。

皆さんの相談や質問、つぶやきは健康教室（佐成・浦本）でも待っています。まずは、担任の先生を通して伝えてみてください。



知らないうちに、拡めちゃうから。



**STOP!**  
**感染拡大**  
— COVID-19 —

【知らないうちに、拡めちゃうから。】

厚生労働省が、疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフに、若い方を対象とした啓発アイコンを作成しました。自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。私たち一人ひとりが、できることをしっかりやっていく。それが私たちの未来を作ります。