



新型コロナウイルス感染症により、全国に緊急事態宣言が発せられ、不安な日々が続いております。本校でも生徒の皆さんの安心安全を考え、まずは新型コロナウイルス感染症の発生を防止するために、文部科学省の「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校、特別支援学校及び特別支援学校における教育活動の再開等に関するQ&A」をもとに、学校再開に向けて、分散登校、時差登校、換気の徹底、手洗いの励行、マスクの着用や生徒自身が日ごろから自分の健康を意識するため体温や体調を記入する「健康観察票」を活用する等いろいろ対策を講じております。つきましては、ご家庭でも感染防止のため更にご協力くださいますようお願いいたします。

## お願い



1. 本校では登校前の検温で微熱（平熱が36.5℃の人で37.0℃。平熱が低い人はそれ以下でも。）であっても有熱の場合は登校を控えてください。→その場合は必ず保護者から学校へ連絡してください。
2. 学校で体調不良を訴え、**保健室で検温の結果37.0℃以上あれば早退の措置**をいたします。家族の迎えの必要な場合は長時間学校へ留めておくことができませんので、原則1時間内にお迎えいただくようお願いいたします。（事前に方法等について話し合っておいてください。）
3. **マスクの着用とこまめな手洗いの励行**をご家庭でもお願いします。
4. 3密（「密閉、密集、密接」）を避け、ソーシャルディスタンスを意識した生活を努めさせてください。
5. **免疫力を保持増進するため、「7時間睡眠」「3度の食事」**等規則正しい生活を心がけるようお願いいたします。



生徒の皆さんへ

3月からの休校が今もまだ続いておりますが、ここところからは元気でしょうか？早く学校が再開され、皆さんに毎日、学校で会える日常が戻ってくるのを心待ちにしています。それまでどうか皆さん、無事でいてください。感染予防をして、身を守ってください。そして、誰かを感染させないように、自分の咳や飛沫に気を付けてください。

無症状であることも多いウイルスです。自分は感染していると考えて、大切な人を守るように過ごしてください。そして、感染者や感染者と接触した人を差別したりしないでください。自分も感染するかもしれないのだから、どうか相手の身になって考えてください。こんな大変なときだからこそ、思いやりとラブです(\*^^\*)(\*^^\*)

緑が美しい季節になりました。休校中でクラスメイトと会えない日が続きますが、自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。ただし、ちょっと疲れたなと感じたら、ひと休みを。こころもからだもすこやかに過ごせるといいですね。

## ストレスに気づききっかけに 自分の考え方は...?

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……→ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった

**Aさん**  
急いでいたのかな

**Bさん**  
聞こえなかったのかも

**Cさん**  
私のこと嫌いなんだ…  
悲しみ  
モクモク

**Dさん**  
何かわるいことしたかな…  
不安  
モヤモヤ

ストレスが大きくなると…  
**こんなSOSに要注意!**

**こころのSOS**

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

**からだのSOS**

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

**SOS** に気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談にきてくださいね。

**保健室**

**自分でできる**

おすすめ **リズム体操**

からだを動かす

音楽を聞いたり歌ったりする

今の気持ちを紙に書いてみる

腹式呼吸をくりかえす

今回の場合は **Cさん** **Dさん** の考え方は **ストレスをためがち!**  
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

## 学校でケガをしたときは

例えばこんなとき

**遠足で**

虫に刺された

**休憩時間に**

遊具から落ちた

**下校中に**

転んでしまった

など…

### 災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問い合わせください。

皆さん、初めまして。  
養護教諭の大橋千明です。  
4月から、山口香代先生と一緒に皆さんのこころとからだの健康を支えていきます。  
皆さんが、自分のこころとからだを大切にできるよう、一緒に考えていきたいです。  
よろしくお願いします。

