



# 咳エチケット

## 咳がある人が心がける事

- できる限り外出を控えましょう。
- やむを得ず外出するときは、マスクをつけましょう。
- 咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュで口と鼻をおおい、他人から顔をそむけ1メートル以上離れましょう。
- 使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ティッシュがない時は、洋服の袖口で口や鼻をおおいます。

# 生活リズムを整える

どんな病気にも負けずに、自分の免疫力を高めておくためには、栄養と睡眠が大切です。体温も毎日ばかりましよう。

学校がお休みだからこそ、生活のリズムを整えて過ごしましょう。



夏・冬休みと同様に、自分で生活リズムの計画を立ててみましょう。お昼ご飯作りにチャレンジしてみたり、普段できないことに取り組んでみるなど工夫してみましょう。

# 心配なことは

毎日のように、新型コロナウイルスに関するニュースがテレビでもインターネットでも流れてきます。死亡する人の情報もあるので、不安になり気分が落ち込む人も、中にはいるかもしれません。そんな時は、ニュースを見ないようにしたり、自分にとって必要な情報だけを選んで見るようにしましょう。

コロナウイルスの事だけではなく、日常の事で悩んだり不安なことがあったら、学校に連絡をしてください。担任の先生をはじめ、教職員全員で皆さんをサポートします。

# 健康観察を続けましょう

「健康観察記録表」を本日配布しています。分散登校が始まっても、家庭で朝晩2回の体温測定をして、健康観察を続けましょう。春休みが終わって新学期が始まったら提出してください。

また、登校した日は学校で「さわやかチェック」を行います。体温記入欄もあるので、登校前に必ず体温を測ってくるようにしましょう。

人間が環境に合わせて進化してきたのと同様に、微生物も環境に合わせて変化しているのだと思います。どんなに医学・科学・技術が進歩しても自然の力にはあらがえないという事を、あらためて感じています。この流行を通して、当たり前前の暮らしの幸せと、人の暮らしの原点とは何かを考えさせられています。そして、なによりも生徒のみなさんが元気でいられることを願うばかりです。

今後、また状況が変わることがあり得ますので、学校のホームページやメールも確認してください。



# 今、手を洗おう

## 手を洗うタイミング

- 外出後
- 多くの人が触れたと思われる場所を触った時
- 咳・くしゃみが、鼻をかんだ後
- 料理を作る前
- 食事の前
- 家族や動物の排せつ物を取り扱った時
- 自分がトイレを利用した後

# 学校内では

- 咳や熱がある時は、無理に登校しないようにしましょう。登校しなくても欠席扱いにはなりません。
- 校内では、他の人との距離を1メートル程度とり、べたべたと密着しないようにしましょう。
- トイレの後や給食の前は、しっかりと石けんで手を洗いましょう。
- 必要のない場所は、できるだけさわらないようにしましょう。校舎の消毒は、皆さんが登校する際には教職員で行っています。

# 学校外では

- 密閉性の高いイベントや場所には行かないようにしましょう。感染者の様子から、限られた空間で接触をすることでより感染しやすいことがわかってきました。
- 人のいない(少ない)公園などを散歩する程度の外出は気分転換になります。ただし、体調が悪い時には控えましょう。
- インターネットの様々なコンテンツを利用して、学校以外の学びを体験しましょう。無料で配信されているものがたくさんあります。ただし、目の疲労も考えて休憩しながら見ましょう。

