



新学期のスタートです！

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、

学校が臨時休業となりました。長い長い臨時休業の間みなさんはどう過ごしていましたか？

今日から半日ずつではありますが、学校は毎日スタートします。後半に登校する日も、朝は必ず決まった時刻に起きるようにして、生活リズムを整えましょう。

### 新型コロナウイルス感染症について

◇**感染経路** 感染経路は飛沫感染と接触感染と言われています。

飛沫感染：感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染すること

接触感染：ウイルスが付いた物を触り、その手で目・口・鼻を触り、粘膜から感染すること

### ◇**予防策**

#### ①手洗い

まずは手洗い！帰宅時や食事の前などは流水と石けんでこまめに手を洗いましょう。

手洗いのタイミングは、トイレの後、せき・くしゃみ、鼻をかんだ後、食事の前後、帰宅時など  
また、手洗後は清潔なタオルで水分をふき取りましょう。

| 手 洗 い         |         | 残存ウイルス量       |
|---------------|---------|---------------|
| 手洗いなし         |         | 約 100 万個      |
| 石けんで 10 秒もみ洗い | 1 回     | 数百個（約 0.01%）  |
| 後、流水で 15 秒すすぐ | 2 回繰り返す | 数個（約 0.0001%） |

#### ②せきエチケット

学校は集団生活の場です マスクの着用を！

- ・マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- ・マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う
- ・マスクがなく、とっさのときは肘などで口・鼻を覆う

#### ③3つの密を避ける

- ・換気の悪い密閉空間
- ・多数が集まる密集場所
- ・間近で会話や発生する密接場面

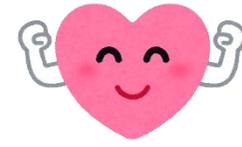


#### ④共有物の消毒

手すり、ドアノブなど多くの人が触れる箇所は、濃度を 0.05% に薄めた塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きをします。（製品の注意事項をよく読み、家事用手袋着用の上、必ず換気をする）

#### ⑤免疫力を高める

早寝・早起き、適度な運動、栄養バランスのとれた食事で抵抗力を高めましょう。



### 心の健康について考えよう

あなたはリフレーミングという言葉を知っていますか？リフレーミングとは、物の見方や考え方を変える方法です。

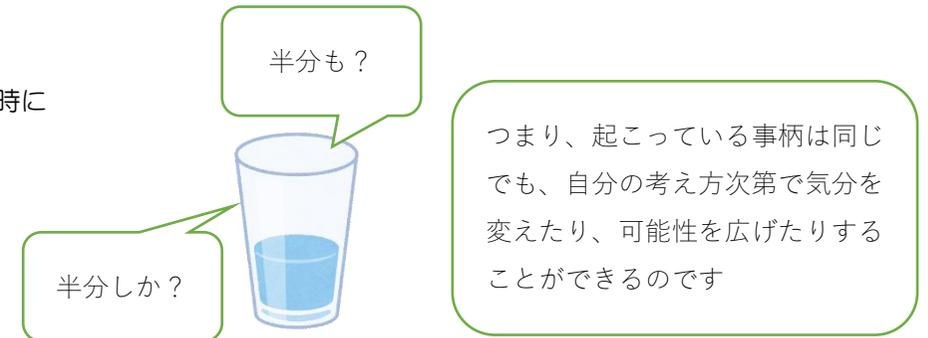
例えば、このコップを見た時に

「もう半分しか水がない」

という考え方と

「あと半分も水がある」

という考え方ができます。



昨年度、保健委員会のみんなで自分の性格についてリフレーミングをしてみました。

ステキな考え方がたくさん出てきたので、そのいくつかをみなさんにも紹介します。

| 短 所                 | 長 所                   |
|---------------------|-----------------------|
| 飽きっぽい               | いろいろなことに挑戦している        |
| 泣き虫                 | 感情豊か                  |
| うるさい                | おもしろい、明るい、元気          |
| がんこ者                | 自分の考えをしっかりと持っている、芯が強い |
| 自分勝手                | 自分で考えて行動できる           |
| 思ったことをはっきり相手に伝えられない | 相手のことをよく考えて伝えようとしている  |

他にも、先生やお家の人から注意を受けたときに「怒られた」と捉えるのか、「自分のためを思ってくれている・自分に期待してくれている」と捉えるのかで、自分の気持ちや今後の行動も変わってきます。また、友達に陰口を言われるととても悲しく、嫌な気持ちになりますが「自分がいないところでも話題になるくらい自分は存在感や影響力がある」と捉えることもできます。

新型コロナウイルスの流行で誰も体験したことのないようなことがこれからも起こるかもしれません。そのときに「こんなことになって最悪だ！」と考えるのか、それとも、別の考え方をしてプラスの捉え方をするのか…。ぜひ、自分の人生がより豊かになるような考え方をしてみてくださいね。

段階的にはありますが、学校が再開されました。朝は必ず家で検温と健康観察を行い、発熱等かぜ症状のある場合や体調不良時は、登校せず自宅で休養してください。また、校内では必ずマスクを着用してください。（熱がある・体調が悪いのに無理をして登校している、マスクを着用していないなどの場合は下校してもらったこともあります）学校は集団生活の場です。保護者の皆様一人一人のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。