

—with コロナ時代—

緊張感を高め、全集中！



R3. 1. 12 (火)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (特別号⑨)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「緊急事態宣言」が7日に発令されました。今まで以上に私たち一人一人が緊張感を高め、感染症予防対策を確実に実行しなければいけません。医療現場では、コロナ対応でいっぱいになると他の傷病人の対応が出来なくなり、救える命も救えなくなります。また、1月未まで部活動も中止となり時間的にゆとりがあると、ついダラダラと生活してしまい生活リズムが崩れ、心と身体の不調が出てくるという心配もあります。

さらに、3年生は本格的な受験シーズン！「学校という集団生活」の中では受験生だけが頑張るのではなく、1・2年生も含めて学校全体の集団としての免疫力が高くないと大変危険です！受験生を応援するためにも全校生徒が、健康的な生活習慣を確実に実行することに集中しよう！

いつかきっと、笑顔でハグし合える時が来ることを願って…

家庭では…

①睡眠リズムの確立！ (いつも受験日を想定した起床時刻で！)

ヒトは睡眠リズムが確立していないと、心と身体の不調が起きます。

例えば、ダラダラ夜更かし、おやつのだらだら食い、ダラダラ動画視聴やダラダラゲーム三昧等のワナにはまらないよう、自分に厳しく、自分の健康管理を自分で確実に行ってください。就寝・起床時間を毎日崩さない、バランスの良い栄養摂取・運動・勉強の習慣を！

また、家事手伝いを積極的に行って、今こそ家族みんなで仲良く助け合いましょう！

②家族が感染したときのシミュレーション！ ※参考資料：「NHK クローズアップ現代」

いつでも誰でも感染する可能性が高まっています。もし、家族の誰かが感染したら？を想定し、的確に対応できるように準備しておくことが大事！

○感染前；基本的な感染症予防対策（帰宅後の手洗い、健康チェック、換気、加湿、飲食物を共用しない等）

○誰かに症状あり；家の中でもマスク着用、距離をとる（別室にする）、食事は時間差を設ける等

○陰性後；しばらくは安静にして動き回らない、後遺症の症状が異なり辛さも違うことを理解してあげる

①給食中は私語禁止！

食事時の感染率が高いので、給食時間中は

食事中だけでなく、準備・片付け時間中にマスクをしていても私語は禁止！

今こそ、一人一人の真剣さが問われます！

②ワンアーム！（距離をとって、くっつかない）

ついつい休み時間になるとマスクはしていても大声を出したり、くっついてしまったり…油断してしまいます。今こそ、緊張感をもって1m以上の距離を保つよう意識してください。「ワンアーム」が合言葉です！

学校では…



<担当者；主幹教諭（養護教諭）山本康子>