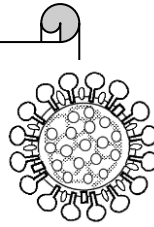


—with コロナ時代—

## パンデミックを乗り切る！

(パンデミック；感染症の全国的・世界的な大流行のこと)



R3. 3. 8 (月)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより (特別号⑩)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための「緊急事態宣言」は、3月21日まで延期となりました。病院や高齢者施設でのクラスターが発生している現状では、まだまだ油断大敵で、しばらくは「不安や緊張」の中での学校生活が続きます。保健委員会だけでなく生徒会本部、各専門委員会の呼びかけ等、これまでと同様に有効かつ現実的なパンデミック対策について、みんなで知恵を出し合いながら確実に実行していくことが重要です。



### ① マスク着用 & こまめな手洗い

緊急時を除き、係からの連絡事項等も常にマスクを着けたまま「小声での会話」を意識しましょう。飛沫防止には不織布マスクがおすすめですが、①上の中央を折って鼻にフィットさせ、②目のすぐ下までしっかりおおうことがポイントです。



また、特に今年度は、放送委員会のアナウンスのおかげもあって、保健委員がハンドソープの補充を徹底しています。登校後、トイレの後、給食前後、鼻や目、顔を触る前なども忘れずに手を洗ってください。

### ② 換気 & 加湿

集団生活の場では、換気がとても重要です。各自の寒さ対策を徹底しながら特に給食前の換気を忘れずに！また、美化委員が加湿器の管理、クラスの当番が加湿用タオルの準備や清掃時の机やイスの消毒もしっかり行ってくれています。タオルが乾いたら休み時間に再度水でぬらしてください。さらに、各自、自分の水筒を持参してこまめな水分補給を行うことも大切です。

### ③ 食事中は私語禁止！ (※気をゆるめることなく続けてください。)

学校では給食時間中、食事中だけでなく準備・片付け時間中も私語は禁止です！どのクラスもかなり徹底できています。そして、よく噛んでだ液をたくさん出すことが免疫力の向上につながります。



### ④ ワンアーム！ (距離をとって、くっつかない)

「ワンアーム」が合言葉！生活委員会が作成したポスターを見て休み時間でもお互いに1m以上の距離を保つよう意識しましょう。

### ⑤ 自律神経のはたらきを整える

「朝起きたらすぐに、太陽の光を浴びる」ことが最重要！これからは、日の出時刻も早まるので、健康的な生活リズムをつくるよいチャンス！毎日、家事手伝い、軽い運動や「あいうべ体操」、読書やリラックスタイムを習慣化して、健康的な生活を実行しよう！

(※読書には「デジタルデトックス効果」があります。)

<担当者；主幹教諭(養護教諭) 山本康子>

