

「新型コロナウイルス感染症の予防のために、今、わたしたちができること」

2月28日の朝、前日の総理大臣の休校要請の報道を受けて、涙している子が何人もいて、みんなの心が大きく揺れているのが分かりました。加東市では、明日から15日までが休校期間となりました。昨日兵庫県では感染者が確認されたばかりですが、感染が拡大せずに、16日からまたみんなと残りの3学期を一緒に過ごせることを心から願っています。

長期休みとは異なり、この突然の2週間の休みは、複雑な気持ちではないかと思います。2009年に新型インフルエンザが流行し、兵庫県は臨時休校を行いました。その時に「子ども達の過度なストレス」が指摘されました。今回、WHO（世界保健機関）は「コロナウイルス蔓延中のストレスへの対処」に関する文書も出しています。今一度、市教委からの文書の内容も含め、大切なことを確認します。



★外出は控え、各家庭で自主学習等、規則正しい生活を送る。別紙チェック表に日々記録しよう！

(目標) 自主学習時間 _____ 時間 * ネット・スマホ・ゲーム使用時間 _____ 時間
起床時刻 _____ 時 分 * 就寝時刻 _____ 時 分



※ネット時間が増えそうな予感(>_<)冬休みにアウトメディアにチャレンジしたことを思い出して、自分をコントロールしてね。

★手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底する。授業で行った手洗いの方法は裏面をチェック！

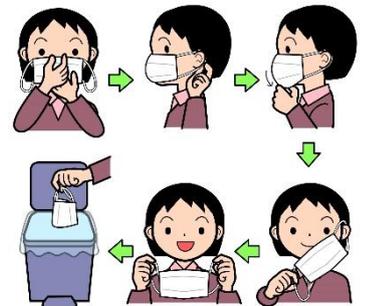
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクが入り手困難な状況ですが、なくても咳エチケットはできます。このような咳エチケットや体調不良時は自宅にいるなど各自が感染を拡大させない意識が大切です。自分もまわりの人も、みんな大切だから。こんな時こそ、お互いを守る意識でいたいですね。

マスクのつけ方・外し方も大切



★十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事等、健康管理に努める。

免疫力がカギです！外出は控えないといけませんので、家庭でできる運動になりますね。

保健部が集会で行った「ヨガ」は心身にとっても効果的です。ストレッチや筋トレもいいですね！



★新型コロナウイルス感染症が疑われる症状がある場合は、帰国者・接触者相談センター（加東市健康福祉事務所 TEL:0795-42-9436）に相談し、指示に従って受診する。受診後、学校にも連絡をする。

日々、新たな情報が出ています。事実をきちんと把握しましょう。正しい情報と知識も持てば、適切な対処行動をとることができます。この危機時に、デマの拡散や偏見・差別ほど悲しいことはありません。報道の見過ぎは、心配や焦りを強くし、心の負担になることもあるので、気をつけてくださいね。