

きょうからスタート！はじめは少しがんばる。

待ちに待った新年度の学校生活が本格的に始まります。生活リズムが変わります。初めは少しきついです。気合を入れてがんばる必要があるかもしれませんが、基本は「少し」がいいでしょう。3日目～1週間くらいが少しきついです。徐々に慣らして、良いペースを作りましょう。

★☆☆新型コロナに対応☆☆☆ 学校でも「新しい生活様式」を身につけましょう。

1. 健康チェック

- ・毎朝、夕に体温測定。健康チェック。
- ・発熱や体調不良（登校後でも）は自宅で療養。解熱後1日は登校しない。



2. 身体的距離の確保（密集、密接しない）

- ・人との間隔は最低1m以上空ける。・・・教室内では難しい場合もありますが、距離は意識しましょう。
- ・座席は向かい合わせない。
- ・会話をする際は、真正面を避ける。
- ・すれ違う時は距離を意識する。
- ・自分が使う教室以外は出入りしない。
- ・登下校時の接触や密接を避け、速やかに家に帰る。



3. マスクの着用

- ・必ず着用する。
- ・咳エチケットを徹底する。



4. 手指洗い、換気（密閉しない）

- ・登校時、活動後の入室前、昼食前、トイレ利用時など、こまめに石鹸で手指洗いをする。そのために、清潔なハンカチやタオルを必ず携帯する。
- ・指や指先、手首を意識して洗う。30秒が目安。
- ・入室時はアルコール消毒をする。
- ・教室はこまめに換気をする。（教室出入口は開けておく）。

交通事故、トラブルに注意！

休業中に、中学生の交通事故の報道がありました。交通量が少なくなり、車の運転者がスピードを出やすく注意力が散漫になりがちです。私たちも活動に慣れていないので、注意力が落ちて事故に遭いやすいです。自転車利用は特に注意が必要です。自転車は車両。歩道は歩行者優先。許可されているところ以外は歩行者と同じで降りて歩きます。「公津の杜中学生は立派♥️」と言われたいですね。

新型コロナウイルスは

インフルエンザなどのように、ウィルスが鼻やのどの粘膜などの細胞に付着して、体に入り込んで増え、風邪のような症状を起こしたり、肺炎を起こしたりします。咳やくしゃみ、会話などによる飛沫や人との接触による感染を防ぐことが大切です。そのために、生活様式を見直し、感染防止と予防に努める必要があります。予防には運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた規則正しい生活で、心身の健康を保つが基本です。自や家族、共に過ごすみんなで予防策に努めましょう。

《スクールカウンセラー勤務予定日：火曜日が基本》 〃は月曜 (6月1日現在)

6月2. 9. 16. 23. 30 7月7. 14. 21 9月1. 8. 15. 29 10月6. 13. 19. 27 11月10. 17. 24

12月1. 8. 15. 1月12. 19. 26 2月2. 16 3月2. 9 予約は学級担任、担当大川まで。