

## 6月1日(月)から学校再開見込み

3月から3ヶ月にわたり新型コロナウイルス感染防止対策のため続いていた臨時休業でしたが、**6月1日(月)**から学校が再開される見込みとなりました。皆様のご協力のお陰と感謝いたしております。生徒の皆様も久しぶりの友人との再会や授業に心を躍らせていることかと思われまふ。しかし、報道等でもご承知のとおり**第二波**のことも忘れてはなりません。本校では、「**3密対策や手指洗淨の徹底**」等の感染防止対策に取り組んで参りますが、生徒並びに保護者の皆様にもご協力いただきますようお願いいたします。なお、「**新しい生活様式**」の実践例を紹介いたしますので、参考にしていただきますよう併せてお願いいたします。

## 1 一人ひとりの基本的感染対策

## 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)

## 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

## 2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指洗淨       咳エチケットの徹底       こまめに換気
- 身体的距離の確保       「3密」の回避(密集・密接・密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

## 3 日常生活の各場面の生活様式

## 買い物

- 通販も利用。
- 1人または少人数ですいた時間に。
- 電子決済の利用。
- 計画を立てて素早く済ませる。
- サンプルなどの展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペースを。

## 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ。
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用。
- ジョギングは少人数で。
- すれ違うときは距離をとるマナー。
- 予約制を利用してゆったりと。
- 狭い部屋での長居は無用。
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン。

## 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに。
- 混んでいる時間帯は避けて。
- 徒歩や自転車利用も併用する。

## 食 事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも。
- 屋外空間で気持ちよく。
- 大皿は避けて、料理は個々に。
- 対面ではなく横並びで座ろう。
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに。
- ペットボトル等の回し飲みは厳禁。

「新しい生活様式」を取り入れて、感染の予防を心がけ、家族・友人・自分の健康や命を守りましょう。学校生活が楽しくなるよう願っています。裏面には、心の持ち方を掲載しましたので参考にしてください。

## 未曾有の事態を乗り切るヒント

### ○ 不安は不安のままに

感染が拡大している状況、社会生活が制限されている不自由な状況を現実として受け入れる。そして、一人で抱えるのではなく信頼できる人に話すことがおすすめです。必要なときにいつでもつながることができるという安心感が自分を守ります。

不安な自分や元気が出なくて情けない自分でOKです。人として当たり前前に不安な自分を認め、人同士「一緒に乗り切っていこうね」ということが大切です。

### ○ さまざまな心の問題への対処ヒント

#### 1 生活にリズムを持ちましょう

夜寝て朝起きる生活習慣のリズムを心がけましょう。また、外気を入れながら簡単なストレッチをしましょう。

#### 2 睡眠をとりましょう

睡眠がメンタルヘルスを守ってくれます。できるだけ睡眠時間を確保しましょう。

#### 3 メディアを見る時間を限りましょう

情報を知り対策を立てることは大切です。ただし、情報量を減らすことで落ち着いて過ごすことができる場合もあります。

#### 4 悪者探しに乗らないようにする

不安から悪者探しになりやすい心理が働きやすい時期ですが、お互いに「ありがとう」と言い合うことを心がけるだけで、空気感が変わってきます。

#### 5 親しい人と会話しましょう

電話などで自分が落ち着ける人と話をしましょう。自分を落ち着かせてくれる人・時間・事柄を、無理のない範囲で確保しましょう。

#### 6 支援をする立場の方へ

皆さんのおかげで救われている命や存在があります。あなたにしかできないことをなさっていると思います。感謝することを忘れずに。

#### 7 まとめ

感染症には、3つの怖さがあるといわれています。

##### ① 病気をもらう怖さ

##### ② 不安な気持ちになり、不安を自覚しにくいことから来る怖さ

##### ③ 差別をする・される怖さ

不安になると、気づく力、自分を支える力が弱くなります。情報にさらされる時間を制限し、生活習慣を保ち、孤立せず人とコンタクトをとることで、気づく力を高めます。

多くの方がそれぞれの立場で・場所で頑張っています。イライラや怒りもわかりますが、悪者探しにならないようお互い感謝を伝え繋がっていきましょう。

## 学校再開時の有効な方法

### ○ ルールを確認する

感染予防に向けたこれまでにない新しいルールの確認をする。

### ○ 休校期間中の体力づくりを視野に

休校期間中に基礎的な体力がかなり衰えています。登下校や学校の階段等でもかなりの運動になります。筋力は、少しずつ戻ってくるので、意識していきましょう。

### ○ 人間関係づくりのポイント

マスク着用を義務づけることにより、相手の表情が見えにくくなるのがマイナスに作用します。人は多くのことを表情から読み取っています。今まで以上に声の高低を意識し、はっきり発音を心がけることにより、自分の声を聞きやすくする必要を感じます。