

大谷生の皆さん、元気に過ごしていますか。なかなか、学校生活が始められず、皆さんにゆくり会ってお話できないことが、とても寂しいです。どんな生活を送っていますか？ご飯は何回食べてますか？朝は何時に起きてますか？夜は眠れていますか？運動はしていますか？感染症に負けない体づくりは、まず、基本的な生活習慣です。もう少し、自分たちで頑張ろうね。



早く、みなさんに会えるのを楽しみにしています。今は、みんな我慢で乗り切ろう！！

**未来の自分** のためにできることは？

好きなものを食べたい時にバクバク

家でゲームばかり。運動はしないよ

もっと痩せたい！ごはんはいらさないよ

今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は…

肥満になってしまった

少し動くだけでも体がだるい

貧血でフラフラする

未来の自分はどうなりたい？生活習慣を見直してみよう

- ① 3食バランスよく食べる
- ② 早寝早起きを心がける
- ③ 適度な運動をする

## 新型コロナウイルス感染症 予防行動



## 大丈夫かな？「手洗いのタイミング」 無意識に触っていませんか？「顔」

正しい手洗い方法、もう出ていますよね？心配な人は、沢山動画も出ているので、検索してみてくださいね。ところで、洗うタイミングは考えたことありますか？トイレのあと、食事の前、外から帰ったあと、、、。ポイントはいくつかありますが、例えば、外出から帰ってから、一番最初に手を洗ってますか？



「あー疲れた」とソファーにゴロン。「喉乾いたなー」と冷蔵庫に手が、、、。手を洗う前に自分がどんな行動しているか思い浮かべてみて下さい。家に着いて手を洗うまでの間に触れたところ、ドアノブ、ソファー、リモコン、冷蔵庫などなど、ありませんか？ウィルスは、皆さんが触れた場所に潜んで、次に触る人にくっつくかもしれません。外から帰ったら、いろいろ触れる前に手を洗うようにしましょう。まずは、洗面所へGO!!手をきれいにしましょう。そして、みんなが触る場所はこまめに消毒するといいですね。



無意識に顔を触っていませんか？汚染された手で、顔を触る行為は、感染の危険性を高めます。目がかゆくなってこする、口を触る、目や口からウィルスは侵入します。また、鼻水を手でぬぐってしまう、くしゃみや咳を手で押さえる。その手で、あちこち触ってしまう、、、感染の悪循環に陥ります。出来るだけ顔に手を触れないことを意識しましょう。触る前と触った後は、手を洗うことも大切です。



新型コロナウイルスは、無症状の間も感染力があると考えられています。今は大丈夫でも明日発症するかもしれないと考えることは大切です。今、自分が新型コロナウイルスを持っているとしたら、、、自分が感染しないため、そして、感染を広げないために、意識してみましょう。また、どんなに注意しても、感染してしまうこともあるかもしれません。それは、誰かが悪いわけではないのです。決して誰かを責めないように！！

## 疲れているあなたの心に栄養を

すごいぞ、みんな！！ありがとう！！

日常が日常ではなくなって、2か月が経ちます。みんなよく頑張って、この現実に向き合っていますね。すごいことだと思います。恐怖と不安で、押しつぶされそうになっている人もいるかもしれません。



恐怖心が、他者への過剰な攻撃や差別につながる場合があります。こうした不安と緊張感の中、私たちの生活を維持するために、一生懸命働いてくれている人たちがたくさんいます。皆さんのご家族の中にも、そうしたお仕事をされている方々がたくさんいることでしょう。今、こうしていただけるのは、見えないところで、支えてくれている人たちがいるからだということ。支えてもらっていると心がほっこりします。感謝して、自分たちが今できることを一緒に頑張りましょう。そして、本当に心からありがとうございます！！



不安や恐怖は、我慢しないで、口に出してみてください。攻撃や差別にすり替わってないか、振り返ってみよう。家族と話してみたり、何かに書き出してもいいです。話したくなったら、学校に電話してみてください。必要であれば、カウンセラーとお話することもできます。連絡してみてね。

体を動かすのも一つです。以前にも紹介しましたが、今は、もっと様々な動画が配信されています。体を動かすことで、気分転換になります。

学校の始まりがいつになるのか、、、なかなか、先が見通せません。行き詰まってしまった人は、先のことを考えすぎず、目標を今日一日に変えてみるといいかもしれません。今、出来ることを頑張って、出来た自分を、そして家族で、褒め合えるといいですね。

「日本赤十字社」～「ウィルスの次にやってくるもの」 検索してみてください！！

## 5月の花を咲かせるのは?

こんな英語のことわざを知っていますか？

【April showers bring May flowers.】

(4月の雨が5月の花を咲かせる)



「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」。

こんな表現もあります。

【Take the bad with the good.】

(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか？ 嫌なことがあった日は、声に出して言ってみるのもいいかもしれませんね。



## 休校中・学校が始まったら

① 毎日、健康観察シートで体調確認をします。しっかり、朝夕の検温、体調確認を習慣にしてください。新しい健康観察シートを同封します。入学式や分散登校で配布の予定でしたので、色々異なることが書いてありますが、スタートの日付は、届いた日から構いません。今まで使っていたシートも回収しますので、大切に保管しておいてください。そして、登校するときには、登校前に朝の体温を健康観察シートに記入し、持参してくださいね。休校中にClassi等による健康観察もスタートする予定です。

\*なお、健康観察シートにある帰国者接触者センターへの相談基準は今後変更になることがあります。ご注意ください。

② 体調不良、発熱などがある人は、学校に連絡してお休みするようにしてください。登校後、発熱などの症状がある場合は、早退し自宅で休養してください。今は無理せず、熱はないけど何か変だな？と思うときは、自宅で様子を見ましょう。感染を広げないためにご協力をお願いします。

③ 登校後は、手を洗ってから教室に入るようにしてください。これからの学校生活の習慣にしましょう。手洗いの際は、蛇口の清潔にも気を付けましょう。蛇口を石けんで洗い流してから閉めるといいですね。

### ★スポーツ振興センターの手続きについて★

必要な書類がお揃いであれば、郵送でも受け付けますので、お手数ですが、保健室あてに送ってください。よろしくお願ひいたします。