

新しい生活様式を心がけよう

～自分自身だけではなく、大事な家族や友人、隣人の命を守るために～

5月25日、新型コロナウイルス感染症緊急事態解除宣言がされましたが、国はまだまだ感染が拡大する可能性があるため、この状態が長く続くことに備えて、感染拡大を予防する新しい生活様式に移行をしていく必要があると発表しました。

自分自身の感染症対策を徹底することが、周囲の大切な人たちの命を守ることにつながります。引き続き、みなさんも自宅での毎日の健康観察を始め、予防の徹底をお願いします。

専門家会議が示した「新しい生活様式」の具体例	外出	マスク着用。帰宅後せっけんで丁寧に手洗い、シャワーも	
	人との間隔	できるだけ2メートル	
	移動	会った人と場所を記録	
	生活	毎朝検温。小まめに手洗い、換気。会話時は症状なくてもマスク	
	買い物	少人数ですいた時間に素早く。展示品への接触控えめに	
	スポーツ	ジョギングは少人数で、距離を取ってすれ違いを	
	公共交通機関	会話は控え、混んだ時間避け	
	食事	大皿、おしゃべり、多人数会食は避け、横並びで座る	
	働き方	テレワーク、オンライン会議励行。対面の打ち合わせは換気とマスク	

高校生が特に気をつけること

- (1) 毎日の健康観察
 - ・毎朝必ず熱を測り、体調をチェック
 - ・**体調が悪い場合は無理せず休む**
- (2) まめに手洗い・手指消毒
 - ・登校時、昼食前、体育や部活の前後など
- (3) 咳エチケットの徹底
 - ・咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる
- (4) マスクの着用
 - ・外出時、屋内にいるときや会話をするとき、**症状がなくてもマスクを着用**
- (5) 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
 - ・会話をするときや昼食時は可能な限り**真正面を避ける**
 - ・人との間隔はできるだけ2m(最低1m)
 - ・遊びに行くときは、**屋内より屋外を選ぶ**
 - ・こまめに換気

過去と他人は変えられない!

なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか?



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする?

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。

6月スクールカウンセラー
山本先生来校日

6月11日(木)
13:00～16:00
6月18日(木)
13:00～16:00

希望する生徒は、担任または保健室までお知らせください。