

新型コロナウイルスが全国的に流行していることで、臨時休校の延長が決定し、例年通りでない新学期となってしまいました。学校で勉強や運動ができない、友達と遊ぶことができない・・・みなさんととても大変な思いをしていることと思います。しかし、これはみなさんの大切な健康、命を守るためのお休みです。全員そろって元気でまた会える日を楽しみに、今はいろいろなことを我慢して、おうちで安全に過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症に負けないぞ!

やめよう! 3密!

①換気の悪い密閉空間

②多くの人が密集する場所

③近距离での密接した会話



むんむん



ぎゅうぎゅう



がやがや

この3つがそろると、**集団発生**につながります!!!

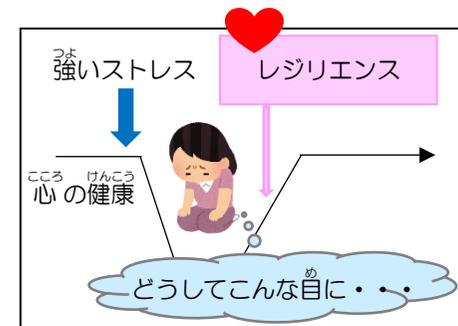
下の4つを守って感染を防ごう!

- ①マスクをきちんとつけよう!
- ②石けんを使った手洗い・うがい・アルコール消毒をこまめにしよう!
- ③部屋をこまめに換気しよう!
- ④規則正しい生活(早寝・早起き・バランスの良い3食・運動)をしよう!



こんな時だから伝えたい「レジリエンス」の話

「レジリエンス」とは、誰もが持っている心の回復力のことです。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして、心の健康が下がっても、そこから回復していくことができる、それがレジリエンスです。こんな時だからこそ、みなさんが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが大切です。そのポイントを紹介します。



☑つながりを大切にしよう!

家族といろいろな話をしたり、直接会えない友達とは電話で話をしましょう。不安や心配なことがあったら、もちろん先生たちも話を聞きますよ!

☑規則正しい生活をしよう!

レジリエンスは規則正しい生活と関係していることがわかっています。なので、早寝早起きやバランス良く3食食べることは、とても大切です。

☑テレビやゲーム、スマホは時間を決め、他のリラックス法を見つけよう!

学校が休みだとついつい長時間続けてしまいがちです。時間を決めて守るようにしましょう。そして、音楽を聴く、本を読むなど他にリラックスできることを見つけられるといいですね。

☑学校が再開したら、したいことを考えてみよう!

友達とおしゃべりしたい! 校庭で思いっきり遊びたい! おいしい給食を食べたい! など、したいことを考えてみましょう。先生もみなさんに会える日が待ち遠しいです。

☑長いお休みだからこそできるチャレンジをしてみよう!

おうちでチャレンジしてみたいことはありませんか? 普段は忙しくてなかなかゆっくり取り組めないことにも挑戦して、有意義な時間を過ごしましょう。

おうちのがたへ

★定期健康診断について★

今年度、定期健康診断は、新型コロナウイルス感染症における臨時休校の措置を取っているため、年度末までの実施となります。日程が決まり次第、学校メール等でお知らせしますので、ご確認ください。

実施の際は、咳エチケットや換気、消毒など感染症対策に努めてまいります。

★新型コロナウイルス感染症について★

新しい感染症のため、情報は随時変わっていく可能性があります。また、不安などからデマなど不確かな情報が出回ることも少なくありません。厚生労働省や学会など、公的機関の情報をご確認ください。

子どもたちへ（公共財団法人 日本ユニセフ協会HPより）

①不安になるのは、当然のこと。

いつもとちがう状況のなかで、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたり怒ったりするのは、当然のことです。

あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と、お話ししましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。

正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの友達を守ることにもつながります。

②自分と周りの人を守るために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが、効果的です。

むやみに顔をさわらないようにしましょう。

コップや食器、食べ物、飲み物を、他の人とシェアしてはいけません。



③一人ひとりが、感染を防ぐリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友達、とくに弟や妹など小さな子どもたちに、その方法を見せて教えてあげましょう。

④だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）には、誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。

具合が悪くなった人に対して、非難するようなことを言ったり、いじめたりしてはいけません。

⑤がまんしないで伝えてね。

もし身体や心の調子が悪くなったら、おうちの人や面倒を見てくれているおとなの人に伝えましょう。そして身体の具合が悪いときには、外に出ずに家の中で過ごしてね。



保護者のみなさまへ（公共財団法人 日本ユニセフ協会HPより）

①正しい情報を得てください。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染経路や症状、予防方法等に関する正しい情報を、確かな情報源から得てください。口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。

新型コロナウイルスに関する情報は、日々アップデートされています。信頼のおける最新情報は、厚生労働省サイト、またはWHO 神戸センターサイト（日本語）をご確認ください。

②子どもたちの体調管理と感染予防を。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の症状は、一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。学校にも、症状を伝えてください。

お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげてください。

正しい手洗い、咳をするときに肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるように教えてください。

③子どもの心に寄り添ってください。

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。

そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。

お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。

可能であれば、遊んだりリラックスする機会をつくってください。

年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。