



新型コロナウイルス感染症との生活が始まり1年が経過しようとしています。当たり前のことが当たり前ではなくなるとみんなが痛感した日々でした。そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じていたように思います。直接会えなくてもつながることができるのは、私たちには「ことば」と「思いやり」があるからです。

みんなで4月からのwithコロナの生活も優しい「ことば」と「思いやり」の行動で乗り越えていきましょう。

【緊急事態宣言解除後の感染症対策について】

今後、緊急事態宣言の解除が予定されています。解除後に感染を再拡大させないことがとても大切です。

“学校の「新しい日常」”及び“昼食再開時の注意”を再確認し、一体となって感染症対策を継続していきましょう。

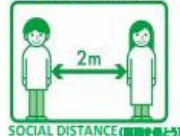
私たち一人一人が作る 学校の「新しい日常」

新型コロナウイルス感染症を乗り越えるために、感染拡大を防止する習慣を一人一人が実践しましょう

手洗い・マスク・毎日検温



ソーシャルディスタンス



「3つの密」を避けて行動



食事

- おはしやお皿の共用を避けよう
- 対面にならない座り方を工夫しよう
- 食事中のおしゃべりは、控えるなど、新しい食事マナーを実践しよう



部活動・スポーツ等

- 更衣室や部室は少人数・短時間で利用し、換気をしよう
- 公園等は空いている時間、場所を選ぼう



睡眠

- 睡眠をしっかりとって、病気に対する抵抗力を高めよう
- 夜遅くまでスマートフォンやテレビの画面を見るのはやめよう



公共交通機関

- 混んでいる時間帯を避けよう
- マスクを着けて乗車しよう
- 座席に座るときは間を空けよう
- 徒歩や自転車を利用しよう



学習の仕方

- オンライン学習に取り組もう
- 勉強中にも、窓を開けて換気をしよう

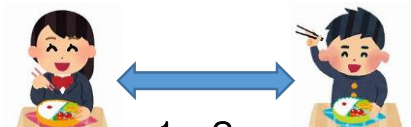


※東京都教育委員会「感染症対策と学校運営に関するガイドライン【都立学校】～学校の「新しい日常」の定着に向けて～」より

☆ 昼食時の注意 ☆

- ① 食事の前は必ず手洗いや手指消毒をする。
- ② 教室等指定された場所で、各自の席で机の向きは変えずに、前を向いたまま食べる。(机を寄せ合う、対面等禁止)
- ③ マスクを外す際は、持参のマスク入れに入れる。または破棄する。(使用済みマスクは袋に入れて破棄)
- ④ 食事中は会話しない。
(マスクを外した状態での会話厳禁)
- ⑤ 飲食物のシェアや回し飲みは禁止。

食事の前



今年度
保健室の記録

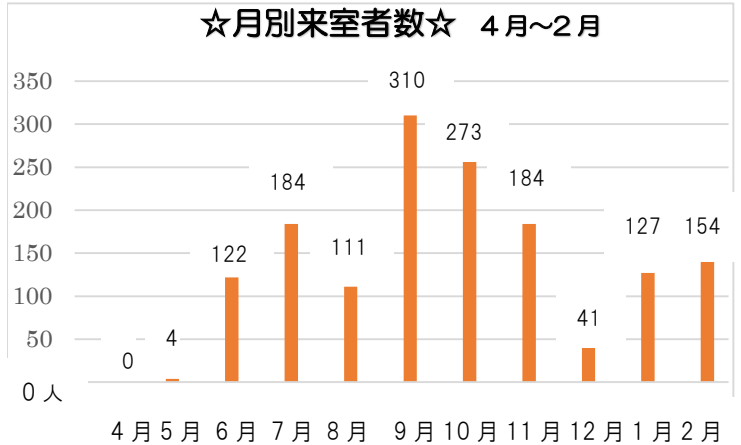
外科: 510人
(435人)

内科: 529人
(427人)

疾病別年間来室者数
※()は昨年度来室者数

その他: 471人
(277人)

合計: 1510人
(1139人)



今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で遅刻欠席早退明けの健康観察や自粛により運動量が減り、筋力が落ちたことで内科・外科ともに来室者が増加傾向にありました。また、その他(相談等)での来室も増え、みんなが不安やストレスを感じていることが分かりました。しかし、感染症対策がインフルエンザにも効果を発揮し、現在まで本校での罹患者は0人となっています。

保健室では、来年度も生徒みんなの心身の健康をサポートしていきます！！

イライラ...としたときの
クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行く」など、
相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！



体をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。

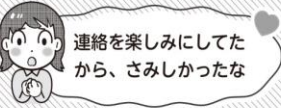
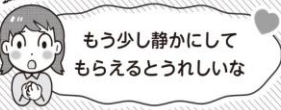
アイメッセージで
気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」
ではなく、「わたし」を主語にした「I
メッセージ」で話せば、相手を実感し
自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



Iメッセージ



春休みの間に
自分をメンテナンス

Step 4 リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりし
て心の充電を。1年間がんばった
自分をほめてあげてくださいね。

体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 3 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思
い切って処分！ すっきりした気持ちで新
学期を迎えられますよ。

Step 2 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なもの
はありませんか？ 体操服やつが小さ
くなっていないかも確認を。

Step 1 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気にな
ることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のう
ちに治療しておきましょう。