

# 心・信・進

玉島北中学校 第2学年通信 第3号 令和2年5月29日(金)

## 6月1日から通常の学校生活が始まります

5月14日に緊急事態宣言が解除され、分散登校も今日で終わります。今までに経験したことのない事態で、とまどうこともたくさんありましたね。いろいろなところで制限があっただけでなく、勉強や、部活動に関する不安など、たくさんのストレスを抱えていたのではないのでしょうか。

明日からは会えなかった友達と会え、勉強し、遊ぶことができます。しかし、油断はできません。未だに、特效薬はできていませんので、新型コロナウイルスとは長く付き合っていかなければなりません。

そこで、何より大切なことは自分や相手を思いやった行動をとることです。「新しい生活様式」(裏面に記載)を常に意識しながら生活していきましょう。

「マスクの着用」「手洗い・うがい」

「3密の回避」「ソーシャルディスタンス」

これからジメジメした季節になり、体調も崩しやすくなります。早寝・早起きや三食きちんととるなど、規則

正しい生活をし、軽い運動を毎日するなどして体調管理をしましょう。少しでも体調が優れないと感じた場合には、無理をせず休みましょう。

### コロナ禍をチャンスにかえる



### 予防から働き方かんがえる

## 休校中の宿題について

各教科から予習・復習としての課題が出ていました。自分で調べたり, 考えたりしたことはすべて自分の力になります。提出期限を確認し, きちんと提出しましょう。(国語の課題の作品を裏面に載せています!)

## 6月の予定

|    |   |                          |    |   |                         |    |   |      |
|----|---|--------------------------|----|---|-------------------------|----|---|------|
| 1  | 月 | 教育相談 短縮                  | 11 | 木 |                         | 21 | 日 |      |
| 2  | 火 | 教育相談 短縮 SC来校             | 12 | 金 |                         | 22 | 月 |      |
| 3  | 水 | 教育相談 短縮<br>避難訓練 生徒会専門委員会 | 13 | 土 |                         | 23 | 火 | SC来校 |
| 4  | 木 | 教育相談 短縮                  | 14 | 日 |                         | 24 | 水 |      |
| 5  | 金 | 教育相談 短縮                  | 15 | 月 |                         | 25 | 木 |      |
| 6  | 土 | 土曜授業 給食なし3時間<br>11時半頃下校  | 16 | 火 | SC来校                    | 26 | 金 |      |
| 7  | 日 |                          | 17 | 水 |                         | 27 | 土 |      |
| 8  | 月 | 朝練開始<br>人権朝読書 (~12日)     | 18 | 木 |                         | 28 | 日 |      |
| 9  | 火 | SC来校                     | 19 | 金 |                         | 29 | 月 |      |
| 10 | 水 | あいさつ運動                   | 20 | 土 | 土曜授業 給食なし3時間<br>11時半頃下校 | 30 | 火 |      |

## ☆保護者のみなさまへ☆

### 7月の予定

|                      |                    |             |
|----------------------|--------------------|-------------|
| 1日(水) 生徒会専門委員会       | 4日(土) 土曜授業 給食なし3時間 |             |
| 8日(水) あいさつ運動 期末考査    | 9日(木) 期末考査         | 10日(金) 期末考査 |
| 18日(土) 土曜授業 給食なし3時間  | 22日(水) 個人懇談        | 27日(月) 個人懇談 |
| 31日(金) 給食最終日 大掃除 終業式 |                    |             |

7月の行事予定につきましては, 当初予定していた行事を変更する必要がありました。

5月末現在での予定になりますので, 変更等あり次第プリントまたは e コネっとで御連絡いたします。御迷惑をおかけしますが, よろしく願いいたします。

学校がない日が続くと, 生活習慣が乱れやすく, 昼夜逆転の生活になったり, スマートフォンやゲームの時間が長くなったりしがちです。SNS 等の使い方などで心配されていることはありませんでしょうか。

生徒たちの様子で気になる点, 勉強面などの不安な点がある方は遠慮なく担任または学年主任に御連絡下さい。玉島北中学校 (086) 526-3000





# 「新しい生活様式」の実践例

## (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）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

## 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 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生活様式

- まめに手洗い・手指消毒       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）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え   密集回避   密接回避   密閉回避   換気   咳エチケット   手洗い

## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 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
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど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

### 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

### 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

### 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
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務       時差通勤でゆったりと       オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン       名刺交換はオンライン       対面での打合せは換気とマスク

～厚生労働省ホームページ～

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)