

学校より

休校が続く中、皆さんの健康をたいへん心配しております。

何か気になることがあれば、学年・年次の先生に連絡してください。

1 生活リズムの乱れはないでしょうか？

規則正しく過ごせていますか？（睡眠・学習時間・栄養バランス・適度な運動等）

*1日のスケジュール表を作成するなど各自で工夫して過ごすようにしてください。
この休校中の過ごし方を見直して、今後の学校生活を充実させましょう。

2 心の健康はいかがでしょう？

「通常的生活（学校生活含め）」とは、異なった環境で心が疲れていませんか？

*心配な点や困った事などがあれば学年・年次の先生、保健室等に連絡してください。
休校中でもスクールカウンセラーは来校しております。
(相談予約は学年・年次の先生に連絡してください。)

3 体調管理は、いかがですか？

毎朝の検温、咳エチケット、部屋の換気等は心掛けていますか？

*37、5℃以上の熱が4日以上続く場合・強いだるさや息苦しさ（呼吸困難）・せきくしゃみ等が続く場合等、普段と違う症状がある場合は保健所等の「帰国者・接触者相談センター」に連絡してください。
その場合は、必ず学校にも連絡を入れてください。

引き続き3つの「密」を避けて過ごしてください。

- 1 換気の悪い「密閉空間」を避ける。
- 2 多数が集まる「密集場所」を避ける。
- 3 間近で会話や発声をする「密接場面」を避ける。