

## ～登校再開の準備はできていますか？～

5月14日、39県で緊急事態宣言が解除されました。

みなさんの登校再開の日も近づいています。

しかし、登校が再開しても以前と全く同じ生活に戻るといえることはないでしょう。自粛をしながら学校へ行くという新しい生活リズムに変わると思います。

多くの方がこれまで3か月間、学校へ行かない生活を続けていますので、今の生活リズムですっかり慣れてしまったという人もいます。規則正しい生活をしてきた人は、学校が始まってからあまり変わらないと思いますが、それ以外の人にとっては大きく変わらなくてはいけません。急に生活リズムを変えようとする心身に大きなストレスがかかり、具合が悪くなる場合があります。暑さに体を慣らすのと同じように、徐々に慣らしていくことが大切です。次を参考に、今から少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

### ① 睡眠

できるだけ、朝起きる時間を同じにしましょう。夜の寝る時間はバラバラでもかまいません。

寝る直前にスマホなどの画面を見るのはやめましょう。

### ② 運動

日中に体を動かしましょう。適度な疲労があると夜よく眠れます。

家にこもりがちだと体力が落ちています。体操や家の手伝いなど体を動かす機会を積極的に作りましょう。

### ③ 食事

朝ご飯を食べると体が目覚めます。特に炭水化物は頭脳にとっても大事なエネルギー源です。日頃から朝ご飯を食べない人も、この機会に小さいおにぎり一個でもいいので食べてください。

### ④ 勉強

午前中、机に向かう時間を30分ぐらいは作りましょう。

教科書を眺めたり、できそうな課題から手を付けてみましょう。

## ～嘘や流言(デマ)に騙されないようにしましょう!～

コロナウイルスについてネットには今、たくさんの情報があふれています。人は自分にとって都合のいい情報だけを信用してしまいがちです。不安や恐怖が強いときはなおさら、その気持ちに寄り添ってくれる情報を鵜呑みにしやすいので気を付けましょう。情報を収集するときには、次のような「確かな情報」を活用するようにしましょう。

### ◆新型コロナウイルス感染症(COVID-19)WHO 公式情報特設ページ(日本語版)⇒

[https://extranet.who.int/kobe\\_centre/ja/news/COVID19\\_specialpage](https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage)

WHO(世界保健機関)の公式情報です。各国の感染者数など詳しく載っています。ページ内から英語版にもいけます。

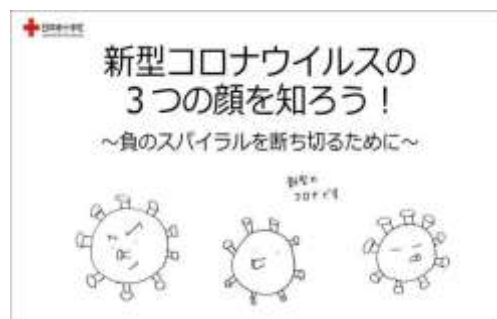
### ◆厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」⇒

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)



国からの公式発表です。手洗いの仕方や生活する上で気を付けたほうがいいことなど様々な対策法も載っています。

### ◆日本赤十字社「新型コロナウイルスの 3 つの顔を知ろう! ~負のスパイラルを断ち切るために~」⇒[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)



新型コロナウイルスには「病気」「不安」「差別」三つの感染症があり、互いに影響しあって感染を広げていくことをイラスト付きで分かりやすく説明しています。負のスパイラルを断ち切る方法も紹介されていますので、ぜひ見てください。



★ i・ROOM の利用時間は原則火・木曜日 11:00～18:00 です。

相談中や不在の時は、担任の先生などを通じて予約することができます。

★時間内であれば、電話による相談や予約も可能です。特に今は外出自粛要請が出ていますので、ぜひ活用してください。留守電の時は席をはずしていません。メッセージを残していただければ折り返しこちらから連絡します。

TEL 0463-34-5183 (i・ROOM 直通)

★授業中の利用は、先生に相談して許可をもらってください。予約の場合は、公欠の扱いになります。

★保護者の皆さまからの、お子様に関する相談もお受けしています。

成績や進級に影響することはありません。相談内容は大切に守られます。

☆5月、6月の開室予定日(仮) ※状況によって変わる可能性があります。

**5/26(火)、28(木)**

**6/2(火)、4(木)、9(火)、11(木)、16(火)、18(木)、23(火)、  
25(木)、30(火)**



距離をとろう！

