



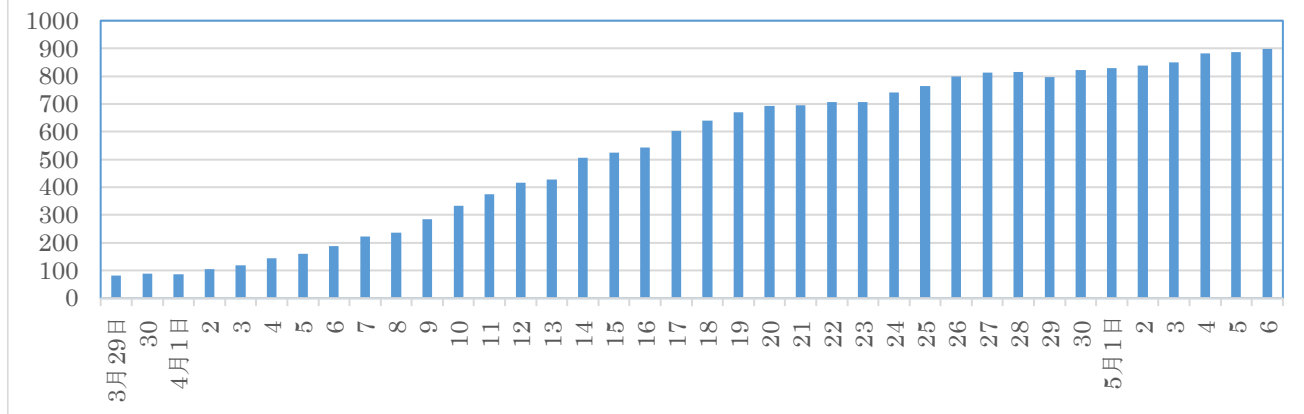
今、皆さんができること その4

皆さんが元気であることが何より大事。だから元気であるために出来ることすべてをすること！
でも、もしも元気でいられなくなったときは、必ず誰かにSOSを発信すること！

神奈川県現状

(神奈川県HPより)

神奈川県内 感染者数



このように、現在神奈川県は3月29日の82名から5月6日現在で、10倍以上の感染者が出ています。3月末といえば、4月1日から部活動再開だったはずが、休校延長といわれたあたりです。あれから1ヶ月。この1ヶ月のうちに驚くほど増加しているのがわかります。予想されていたこととはいえ、非常に心配です。

もし皆さんが今元気で、新型コロナウイルスに感染していないとすれば、本当によかったです。そしてそろそろ自粛に疲れて遊びたいと思っているとすれば、気持ちはよくわかります。ですが、県内ではまだまだ予断は許さない現状があり、高校生が街にあふれては困ります。どうかもう少し、地域のために日本のために自粛の継続をお願いします。

今、絶対にすべきこと



- 毎朝検温。健康観察票へ記入。
- こまめな手洗い。何かを触ったら石鹸で15秒間洗い流す。
- マスク。自分の飛沫防止に。
- バランスの良い食事。免疫力UP
- 質の良い睡眠。免疫力UP。
- 適度な運動や気分転換。

今、やってはいけないこと



- 友達や恋人と遊ぶ。
- 友達や恋人と外出する。
- 友達や恋人の家に泊まりに行く。
- 配慮のないSNS投稿。←人を傷つけてしまう恐れもあるので注意！
- 根拠のないデマに踊らされる。←根拠のないものは信じない。
- 体調が悪くても無理してしまう。←悪化するだけでなく人にうつす可能性もあるので気をつける。

自分が感染するだけでなく保菌者として相手にうつすこともある。

STAY HOME(ステイホーム)がしんどい人！必ず誰かに相談してください！！

今世界では外出自粛のストレスや将来への不安などの理由から、DVや虐待などが増加し「家が安全でない」人が急増しています。もしあなたの家が安全な居場所でないときはSOSを発信してください。

★全国共通相談ナビダイヤル 0570-0-55210

★保土ヶ谷高校相談窓口 045-371-9083(1年) 371-9084(2年) 371-9085(3年)

優しい気持ちを 持とう ～その4～

最近のニュースで、小中学生が手作りマスクを市や団体に寄付するという話をよく耳にします。また手芸は苦手だけど工作は得意という小学生男子が、フェースシールドを作成し歯科医へ寄付したという話が取り上げられていました。この大変な中でみせてくれた善意という優しさにホッコリしました。今は大人と子供もみんな大変です。まずは自分ができることをする、さらに周りを見る余裕があれば誰かの役に立つ何かをしてもいいなと思いました。