

## 緊急事態宣言が出されるなかで

政府は4月7日、新型コロナウイルス感染症に対して1都1府5県(東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、兵庫、福岡)を対象地域に緊急事態宣言を発しました。さらに、愛知県、京都府、北海道が追加で対象地域にして欲しいとの声もあがっています。特に、ここ数日の感染者数は日々増加しており、東京都は11日に感染者が新たに197人確認され、4日連続で感染者数の最多を更新し、国内でも5日連続で更新する事態になっています。そのようななか、4月2日付で県教育長より「新型コロナウイルス感染症対策のための県立学校における臨時休業の実施等について」という通知が出されました。県立学校においては、既に3月30日付で4月6日以降、2週間程度臨時休校することを通知していましたが、緊急事態宣言を受けて5月6日まで臨時休校が延長されました。県は各市町村の小中学校も同様に延長することを要請しました。この要請を受け横浜市、川崎市、相模原市、横須賀市、藤沢市など県内の市町村立学校は、春休み明けの授業再開を見合わせ、臨時休校を県立学校同様に5月6日まで延長と決めました。

プロ野球の開幕や、Jリーグの日程も見通せず、首都圏にある百貨店も食料品売場を除いて臨時休業、東京ディズニーランドをはじめ多くのテーマパークも現在休園中です。図書館も緊急事態宣言を受け、休館になっています。

休校中、どのように生活していますか。中学生の皆さんは暇を持て余したり、ダラダラと過ごしたりしていませんか。休校中に学校の時間割のような理想のスケジュールを熟している人もいますが、なかなかスケジュールどおりに過ごすことができない人もいます。また、中学校からの課題も思うとおりに捗らないという人もいます。まずは休校中ですが生活のリズムを一定にすることを考えましょう。そのために一番大切なことは、規則正しい睡眠時間を作ることです。学校に通っていた時と同じ起床時間、就寝時間、睡眠時間を守ることによって起きている時間が一定化します。睡眠時間が一定化すれば、活動時間も一定化してきます。午前、午後で1日4時間以上は勉強するようにしましょう。勉強するにはスタートが肝心です。起床したら、机上に午前中に勉強する課題や教材を置くとよいでしょう。

横浜市教育委員会は小中学生向けに学習用ネットワーク「Y・Y NET」を利用して国数英の問題や解答を配信し、4月8日より全教科の授業の配信をスタートしました。また、yahoo等で検索すると、中学生向けに無料の動画配信や学習アプリなどが記載されています。さらに文部科学省は学習支援コンテンツを開設し、活用できるリンク集を記載していますので、これらを利用して学習することができます。それ以外にも宇宙開発機構の「キッズコンテスト」、全国の文学館や美術館等の「おうち時間で学ぼう」のサイトもあります。

高校入試の日程は、現段階では発表されていません。例年どおり2月だと考えると、今からそれに向けて学習していく必要があると思います。教科書、学習アプリ、練習問題、模擬試験等を上手く使いながら入試に向けて勉強してください。

このような困難な時こそ、自らの学力等を伸ばさせる絶好の機会です。高校野球の世界では、よく「冬を制するものが夏を制す」と言います。休校の時こそ、いかに勉強して学力をつけるかが、高校入試で志望校合格を勝ち取る秘訣ではないでしょうか。

**\*注意喚起\***

三密一密閉空間、密集場所、密接場面に注意!また、集団時も、なるべく社会的距離 1.8 メートルを取りましょう!! 手洗い、マスク着用の励行 バランスの良い食事、十分な睡眠を取りましょう!!!

**自分で簡易マスクを作ろう!**



新型コロナウイルス感染症が全世界的に拡大し、いま各国、まん延防止の対策に追われています。学校休校のなか、インスタント麺やマスク、トイレットペーパー、消毒用アルコール、除菌グッズなどの商品が買い占められ、一時スーパーやコンビニエンスストア、ドラッグストア等から上記商品が消えました。なかでも、マスクは未だに品不足であり、入荷がいつか分からず、入荷されても直ぐに売り切れてしまう状況が続いています。

政府が、ようやくマスクを家庭や学校に配布することを表明しました。ただ1世帯に2枚とか、生徒1人に1枚という報道がなされ、それでは生活に支障

をきたし、まだまだ十分なマスクが供給する体制ができていません。

そのようななか筆者は自分で作成したマスクを使っています。無論、市販されているマスクも持っていますが、残りのマスク数が少なくなり、手作りの簡易マスクも使用しています。3月から手作り簡易マスクを使用しています。

今回は、生徒・保護者の皆さんに、この手作りの簡易マスクの作り方を紹介しましょう。簡単で誰でもでき、だいたい1~2分でできます。

① 最初に、ハンカチ又はミニタオル、髪留めゴム又ゴム紐を用意します。まず、ハンカチを半分に折ります。自分の顔の大きさに合わせ、半分に折ったり、少しずらしたり調整してください。

② 次に折ったハンカチの両端を真ん中側に折ります。この時も、顔の大きさに調整してください。大きい人は半分ではなく2/3程度中に折ります。

③ 端から折りのある部分に長さを調整して作った輪になった髪留めゴムを入れます。これで出来上がりですが、ハンカチが落ちないようにクリップ等で止めれば、もう十分既製品のマスクに負けない手作り簡易マスクが出来上がります。

このハンカチマスクなら200円程度でできます。ハンカチが5枚程度あれば、毎日洗濯して使うことができます。また、その日の気分によって好きな絵柄のマスクを使うこともできます。家に既製品のマスクの在庫がなくなったり、少なくなったりした方は、試しに作ってみてください。

マスクで感染に対するリスクを完全に減らすことは難しいと言われます。しかし、マスクをすることによってリスクを減らせる可能性は大きく、しないよりよいと言われます。また、咳や嚏による飛沫を防ぎ、飛沫感染のリスクを減らす効果はあると言われています。感染予防のため、マスクの着用を励行します。

