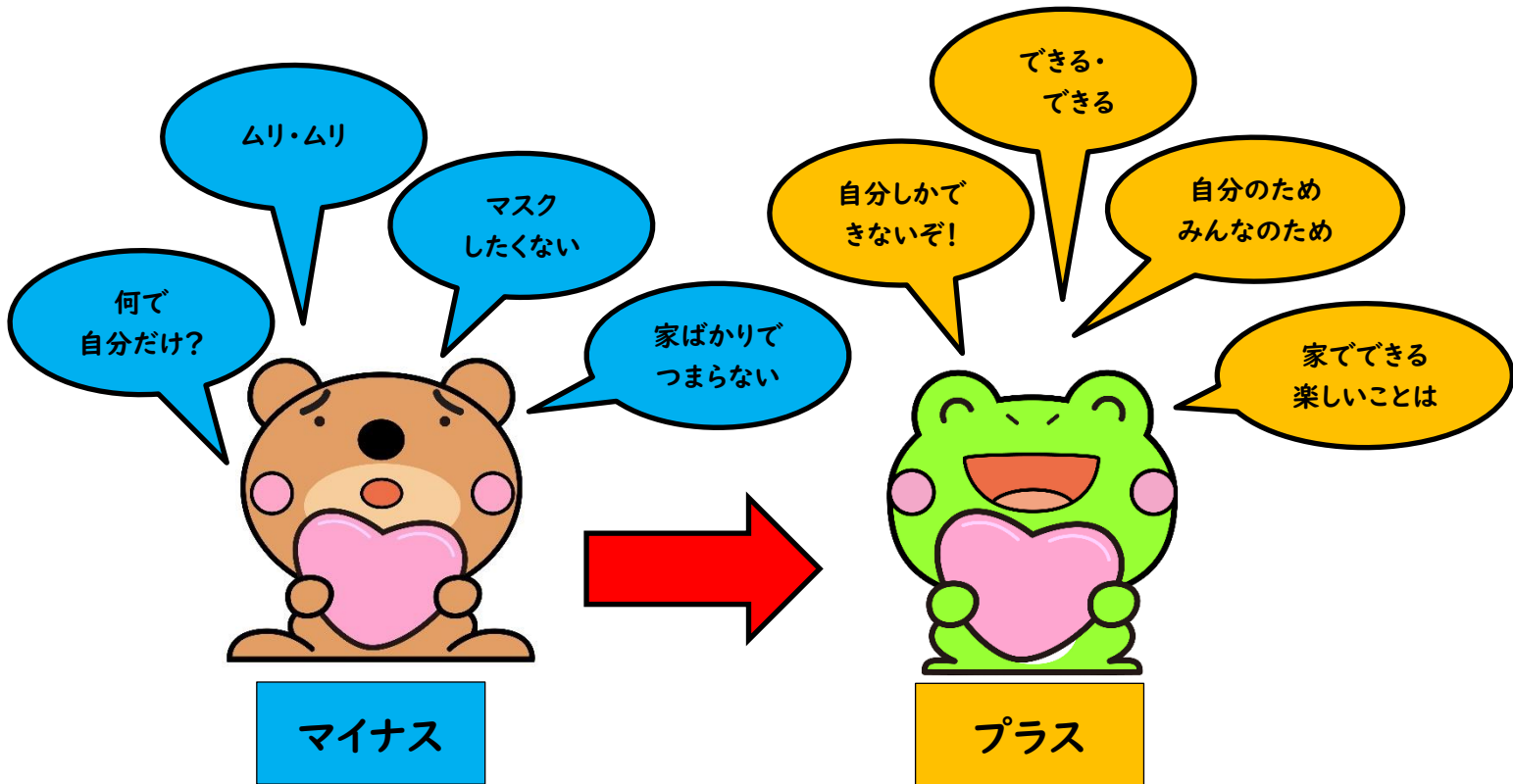


ほっとけんしつ

マイナスをプラスに変える思考習慣を…

新型コロナウイルスが発生し、感染防止のためにみなさんもお家で過ごす時間が多かったのではないのでしょうか。そのような中で「お友達と会ってお話したい」「勉強好きじゃないけど、学校に行きたいな。」「校庭で元気いっぱい体を動かしたい」と思いませんか?学校が長期間の休校に入って、今まで当たり前のように過ごしていた日がとてもありがたいことだと感じました。決してマイナスなことばかりではないですね。みなさんには、こうしたピンチの中でもプラスに考える力(思考習慣)をつけてほしいと思います。



みんなの健康を守るお休みです。「時間がありあまる。どうしよう。」と考えるより「たくさん時間があるから何をしよう。」とプラスに考えた方が楽しいです。

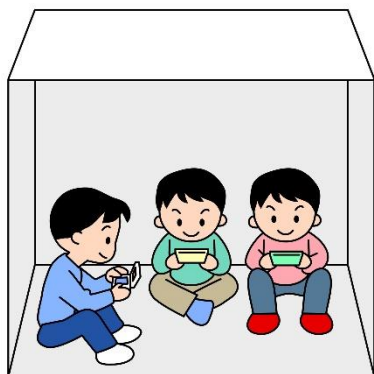
健康は、体が健康だけでなく心も元気であることも含まれます。心の元気がなくなると免疫力も落ちてしまい、病気にかかりやすくなってしまいます。

プラスの言葉を口にするだけで力が湧いてきます。プラス言葉を「口ぐせ」にできるといいですね。

3つの密(みつ)をさけましょう

新型コロナウイルスは、つば・せき・くしゃみなどによって人から人に感染します。手についたウイルスが原因で広がることもあります。感染を防止するためにみんなができることがたくさんありますが、とくに次の3つの密に気を付けて家庭や学校で生活しましょう。

1 みっぺい



密閉(みっぺい)
ムンムンする場所



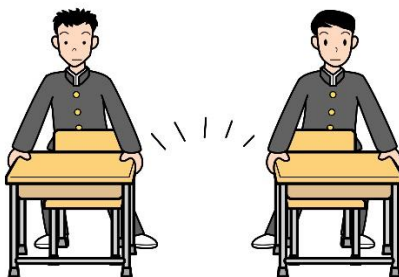
～換気された部屋～

大きく窓を開けて常に空気の流れをよくするようにします。
学校では、窓側とろう下側の窓を開けます。

2 みっしゅう



密集(みっしゅう)
ギュウギュウする場所



～間隔をあける～

2メートルの間隔をあけるのが良いです。
座るときは向かい合わせより、間隔をあけた横並びが良いです。

3 みっせつ



密接(みっせつ)
ガヤガヤする場所



～マスクをつけて短めに～

おしゃべりは、5分間で1回の咳と同じぐらいつばが飛ぶといわれています。鼻までマスクをしましょう。

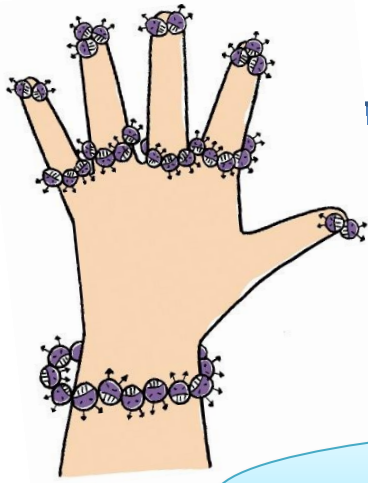
再開後、各クラスでも指導を行います

参考資料：厚労省ホームページより

厚労省 コロナ

検索





ばいきんアクセサリーと
ばいばいしよう!



正しい手洗いはアルコール消毒と同じ効果があります



① そでをまくる
手を水でぬらす



⑥ 手のひらをこすり
合わせる



⑤ 指と指のあいだを
こすりあわせる



④ 1本1本ねじりあ
らいをする



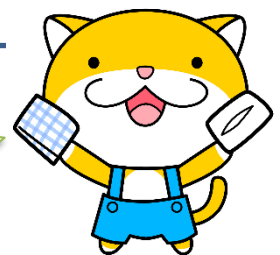
③ 手首をぐるっとね
じりあらいする



② 清潔なハンカチで
きれいにふく

きれいに手をあらっても、しっかりふかないと意味がありません。
毎日、きれいなハンカチ・ティッシュをいれておきましょう。

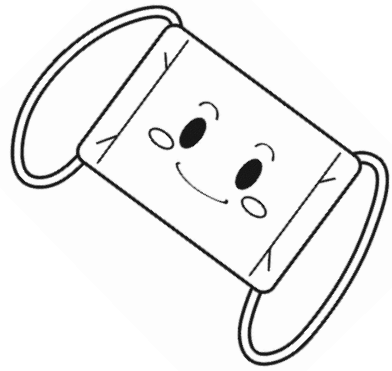
***お友達とのハンカチやティッシュの貸し借りはやめましょう!**



おしゃれマスクで感染予防

マスクが入手困難になっていて「ない」と困っている御家庭も多いのではないのでしょうか。

あるものをつかって簡単にできる「マスク」



自分の好きな清潔なハンカチを用意しましょう。

まず、ハンカチを 3 分の 1 の大きさに折ります。



写真のようにヘアゴムを両脇に通します

両端を中に織り込めば完成！
毎日、洗えて清潔ですね。



お知らせ

学校再開後に、令和2年度の日本スポーツ振興センター共済掛金、1人460円集金をさせていただきますのでよろしくお願いします。こちらは、学校でけがをした時の保険となります。