

西中のみなさん、お元気ですか?新学期が始まって、クラスにも慣れないのにすぐに休校…。部活もできず、外出もできない日々…。思春期のみなさんにとって、なんという試練なのでしょう!?さらに、学校の休みが長くなって、友だちと遊ぶことや家から出ることができない、勉強もわからない…。ゆううつになって、イライラすることがありますね。中には、学校がなくてよかったラッキー!と思っている人もいるかもしれませんが、試練は乗り越えられる人にだけ与えられると言います。試練を乗り越えた、成長した未来の自分を思い描いてみてください。

西中の先生方も、早くみなさんに会いたい気持ちでいっぱいです。そして、生徒がいつ学校に登校するようになって大丈夫なように、日々、色々と準備をしています。私も、みんなが、笑顔で学校生活ができるように準備しています。

笑顔で学校生活がスタートできるように、この保健便りが、少しでも役立ってくれると嬉しいです。新型コロナウイルス感染ゼロを目指して一人一人が頑張りましょう。そして西中のみんなで乗り越えて行きましょう。

### ★朝の重要な約束★

- ①朝起きたら必ず熱を測る。健康観察をする。
- ②生活ノート(ステップ)に貼ってある緑色の【体調チェック表】に、体温と体調を記入する。
- ③家の人を確認し、押印またはサインする。
- ④学校が始まったら、①②③後の【体調チェック表】を必ず持って、【マスク】をして登校する。

### 1 規則正しい生活でリズムよい生活を送りましょう。

早寝早起き、食事はなるべく決まった時間に3食をバランスよく食べましょう。そして、勉強して、運動して、リズムよく生活しましょう。これで、体が病気と戦う力【免疫力】を高め、病気になりにくい体にしてくれます。また、外で運動などして中に入った後は、必ず【石けん手洗い】の習慣を忘れずに!

西中の先生方にもインタビューしてみました。

- A先生「バランスよい食事と規則正しい食生活で、免疫力をつけています。」  
B先生「サイクリングや、子供と遊んで体を動かして、体力を維持しています。」  
C先生「朝、家の周りの田んぼ道を走っています。」

### 2 自分にあったストレス解消でリラックスする時間を作りましょう。

あなたのストレス解消法は何?音楽鑑賞?運動?物や人に危害を与えない解消法がいいですね。

西中の先生方にもインタビューしてみました。  
D先生:「車の中で大きな声で歌うとスッキリします。」  
E先生:「運動して、夜ぐっすり眠ると爽やかです。」

### 3 感染が広がらないようにしましょう。

- ①毎朝の【体調チェック表】で、体調が悪かったら外に出ません。家でゆっくり休みましょう。
- ②不要な外出は避けましょう。
- ③【咳エチケット】を守りましょう。  
【マスク】が有効です。手作りマスクをインターネットで見ってみましたか?簡単にできるマスクも有ります。工夫して作ってみましょう。
- ④何と言っても【石けん手洗い】が大切です。

### 4 ウイルスに関するテレビやネットを見て、つらくなったら、見ないようにしましょう。

### 5 家族や友だちと、つながる時間を持ちましょう。

ピンチをチャンスに!!家族で、家の掃除やカードゲームなどで話をして、なかなか普段できないことをして過ごして【つながる】ことが大切です。警視庁のホームページからダウンロードできる学習用ボードゲームもお勧めです。家庭のプリンターで印刷して、チームに分かれてすごろくでインターネットの危険性を学べるものです。一石二鳥かも?

また、会えない友だちとは、家族に相談して電話で話すようにしましょう。気持ちがしんどいときは、一人にいるより、信頼できる人と【つながる】と楽になることがあります。

## 6 気持ちがつらくなったら相談しよう。

気持ちがしんどくなると、次のような症状が出ることもあるかもしれませんが、今のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けばおさまることが多いです。

- ・心配になる
- ・元気が出ない
- ・悲しくなる
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・きょうだいゲンカが増える
- ・甘えたくなる
- ・おねしょをしてしまう



長く続く時や心配な時、困った時は、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。相談は電話でもできます。学校が始まってからでも、随時相談を受け付けています。いつもと違うかも？と思う時は、相談してみましょう。



相談機関

栃木市あったか電話：21-2478（平日8:30~17:15）

24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）：

（通話料無料）0120-0-78310

栃木西中学校：22-5711（平日8:00~16:30）



## 7 いじめをしないようにしましょう。

たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりしたりするのは絶対にいけないことです。やめましょう。

たとえば、

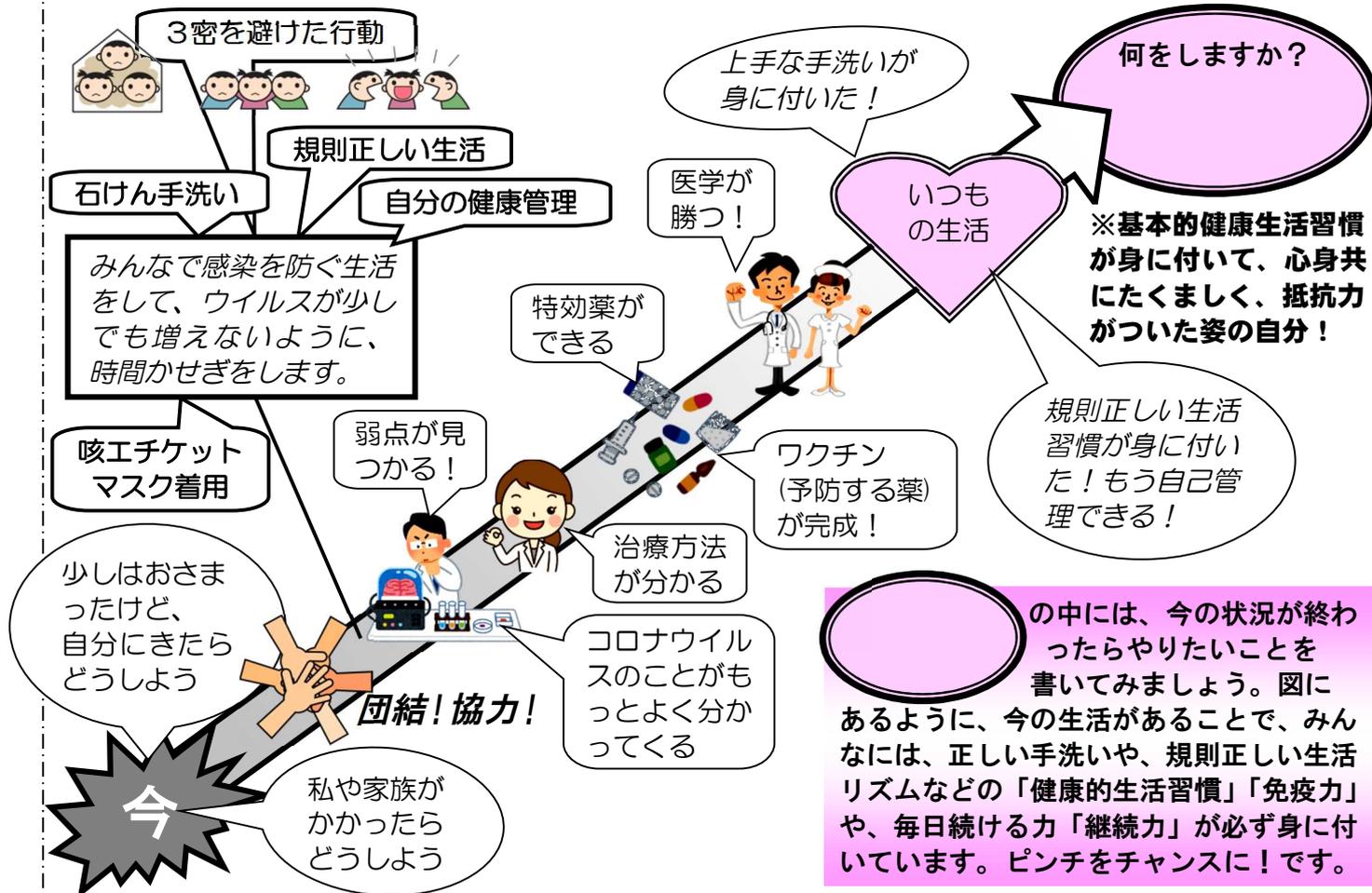
- ・「コロナじゃない？」
- ・「ウイルスがうつる」



などと言ってからかう、のけ者にするなどです。

いじめはあってはならないことです。西中にはそういう生徒はいないと思いますが、もし、そのような場面を見かけたら、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してください。

新型コロナウイルス感染症で毎日が不安ですね。時間がかかるかもしれません。でも、必ずこんな未来があなたを待っています。イメージしてみましょう。



西中！みんなで乗りこえよう！

