



新型コロナウイルス感染症拡大予防のため全国に緊急事態宣言が出され、休校措置が続いています。例年ならばGW期間中は遊びやアルバイトなど多くの人の集まる場所に出かけていたかもしれません。しかし、今年は「自粛」の要請が出ています。3密を避け、不特定多数の人と接触をしないためにも、**不要不急の外出を控え、自宅待機**をお願いします。

決して気を緩めることなく、感染拡大防止のためにみんなで取り組みましょう。自宅においても感染拡大防止のために家族で感染予防に取り組みましょう。

自宅待機中も、就寝、起床、食事の時刻、学習に取り組む時間、からだを動かす時間などを設定し、学校再開時スムーズに学校中心の生活が送れるようこころと身体の準備をお願いします。

毎日の健康チェックについても引き続き、身体の状態をよく観察し、検温結果とともに入力をお願いします。

生活習慣・ココもチェック！

☆ 爪は切っていますか？

爪の間には汚れや菌が入り込んでいます。短く切りそろえておきましょう。

☆ 歯みがきは丁寧にできていますか？

家にこもっていると、だらだら飲んだり食べたりしてしまう人も多いかもしれません。口の中に食べものの残渣や糖分などが残っていると、むし歯や歯周病の原因菌が増殖してしまいます。歯みがきをして、口の中を清潔に保つようにしましょう。口腔内環境を整えることで免疫機能も維持できます。就寝前の歯みがきは絶対ぜったい行いましょう！！

☆ デジタル障害に注意してください

どうしてもスマホやタブレット、ゲーム機を使う時間が長くなりがちではないでしょうか。依存状態になることも心配ですし、目の疲れ、視力低下、目の疲れからくる脳の疲れも心配です。

高校生といえど、やはり家族で話し合い、時間や場所を決めるなどルールを確認していただきたいと思います。また、姿勢に気をつける、ブルーライトカットのめがねやフィルターを使用するなど使用中の注意事項も家族で確認していただけたらと思います。

登校再開にあたって

☆ 朝の健康チェックの継続をお願いします。健康チェックをせず登校した場合は校舎に入る前に工武館前で行います。健康チェックをしないまま校舎内に入らないでください。

☆ 登校後はすぐに手洗いをしてください。自分専用の清潔なタオルやハンカチを持参してください。

☆ 登下校時も3密を避け、ソーシャルディスタンスをとりましょう。

☆ マスクの着用をお願いします。(国からの配布マスクは登校再開時に配布します。)

☆ 分からないこと、困ったこと、不安なことなどがあれば先生に伝えてください。

アレルギー管理について

高校においても、アレルギー疾患に対する取組の一環として、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」及び「緊急時個別対応カード」を管理し、万が一に備えることにしています。現在、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を所持している場合は、学校再開時、保健室まで申し出てください。

詳細は登校再開後の説明・対応になりますのでご了承ください。