

新年度が始まってから休校が続いていますが、皆さんは毎日どのように過ごしていますか？生活のリズムが乱れている人はいませんか？

富山県の緊急事態宣言が解除されて、段階的に学校生活が始まろうとしています。学校の再会に向けて、今のうちから規則正しい生活を心がけ、心と体の調子を整えましょう。

「新しい生活様式」で感染症を防ごう

5月、緊急事態宣言が延長されると同時に、感染症予防のための「新しい生活様式」が示されました。その一部を下記にご紹介します。（全文は厚生労働省のホームページで確認することができます。）

専門家会議が示した「新しい生活様式」の具体例	外出	マスク着用。帰宅後せっけんで丁寧に手洗い、シャワーも	
	人との間隔	できるだけ2メートル	
	移動	会った人と場所を記録	
	生活	毎朝検温。小まめに手洗い、換気。会話時は症状なくてもマスク	
	買い物	少人数ですいた時間に素早く。展示品への接触控えめに	
	スポーツ	ジョギングは少人数で、距離を取ってすれ違いを	
	公共交通機関	会話は控え、混んだ時間避け	
	食事	大皿、おしゃべり、多人数会食は避け、横並びで座る	

今後、登校が再開されたときに、忘れてはならないことがあります。それは、再度感染が拡大する可能性があるため、感染拡大を予防する「新しい生活様式」に移行していく必要があるということです。

気をつけていても、いつどこで誰が感染するかは誰にも分かりません。健康な人は感染しても無症状な場合も多く、自分が知らないうちに感染して、知らないうちに誰かにうつしているかもしれません。ウイルスが目に見えないからこそ、「もしも」という想像力をはたらかせましょう。高校生の皆さんなら、自分がどのように行動すべきかが分かるはずです。

自分自身、そして大切な人の命を守るために、自分でできる感染症予防を続けましょう。

— 登校開始に向けて 皆さんへのお願い —

1. 毎朝の検温及び風邪症状の確認

- ・登校前には自宅で検温をしましょう。体温が平熱より高くて体調が悪い、また咳やだるさ等の風邪症状がある場合は自宅での休養をお願いします。
- ・発熱の目安は37.0度としますが、普段からの平熱が37.0度の場合は全身状態をよく確認し、少しでも不安がある場合は休養をお勧めします。
- ・登校後に体温が上がった場合は、公共の交通機関は利用せず保護者の迎えにて早退することとなります。必ず連絡がつくよう、家庭内での確認をお願いします。

※同居の家族に感染者（もしくは感染疑い）がおられる場合は、生徒本人に症状がなくても学校にご連絡ください。

2. 手洗いや咳エチケットの徹底

- ・原則として全生徒のマスク着用をお願いします。
- ・購入が難しい場合は、本校ホームページにてマスクの作り方が掲載されているサイトを紹介していますので、参考にしてください。
- ・政府より学校に届いた布マスクも配付いたしますので、必要に応じてご活用ください。

3. 抵抗力を高める

- ・感染症への抵抗力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけて免疫機能の向上を図りましょう。

4. 心の健康

- ・長い休校中、不安な気持ちになっていませんか？外出できなったり、友達に会えなかったり、勉強のことが心配になったり、誰かに相談したいことはありませんか。学校では定期的にスクールカウンセラーによるカウンセリングを実施します。希望がある人は担任の先生に連絡してください。

5. その他

- ・学校で起こった怪我について、日本スポーツ振興センターの災害給付金を申請することができます。昨年度の怪我の申請用紙を手元に持っている人は、登校時に学校に提出してください。申請手続きを急ぐ場合は、保健室宛てにご郵送ください。

