

協和・自律・慈愛

蹠跽中生の皆さんへ

コロナウィルス感染症拡大を防ぐための休校期間が長くなっています。

学校の休校だけでなく、お仕事がお休みになったり、在宅での勤務になったりと大人も今まで経験したことのない状況になっています。生活のリズムがいつもと違ったり、生活環境が変わったりして、からだや心のバランスを崩しかけている人もいるのではないかと心配しています。大丈夫でしょうか？

外に出ておもいっきりからだをうごかしたい！友達と会っていっぱいおしゃべりしたい！と思うのは当然です。

でも、現在は感染症拡大防止のための休校期間だということをもう一度考えてください。

人が多く集まることや屋内の密閉空間で過ごすなどの「密閉、密集、密接」の三密を避けなければなりません。できるだけ外出は控え、自宅で過ごしてください。家族と一緒に買い物に出掛けるなどの外出もなるべく控えてください。

ずっと家にいて、友だちと遊ぶことができなくて気持ちがしんどくなったり、何かわからないけどイライラしたりすることはありませんか。もう一度、下記を読んで、今の自分自身の過ごし方を見直してみてください。

1、規則正しい生活をしていますか？

「早寝早起き朝ご飯」できていますか。朝、起きたら窓を開けて空気を入れ替え、できれば太陽の光を浴びて、一日が始まることをからだにも教えましょう。学校がある時と同じ時間リズムで過ごし学校から出た課題や、これまで学習した内容の復習に取り組みしましょう。

2、気分転換の時間をつくってますか？

一人で外を散歩したり、走ったり、体操をしたりすることは大丈夫です。人との距離をしっかりとって感染予防をしながらおこなってください。こまめな手洗いとうがいは忘れずに。

3、話をしていますか？

普段、あまり家族としゃべらない人もいるかと思いますが、こんな時だからこそ不安に感じていること、悩んでいることなどゆっくり聞いてもらえる時間をとってもらいましょう。また、会えない友だちとは、保護者の方と相談して、時間を守って電話などで話すようにしましょう。

※次の窓口も有効活用してください。

大阪府教育センター『すこやか教育相談』すこやかホットライン06-6607-73613

枚方市教育委員会『すこやか教育相談24』0120-0-78310*24時間対応

4、自分の体調管理と感染予防の対策していますか？

せき、鼻水、発熱がある時は外出しない、マスクをする、人と離れる。元気な人も、外出は必要最小限にし、ウィルスを家に持ち込まないように気をつけましょう。

それ、迷惑行為になっていませんか？

最近、地域の方から「中学生の迷惑行為」について連絡を受けることがあります。

・公園で大勢で走り回っていて危ない。・マンションのエントランスに大勢集まって、大声でしゃべっている。ゴミも片づけない。・暗くなっても、中学生が家に帰らず集まっている。等
今、何故、休校しているのか。わからない人はいないはず。恥ずかしい行為や迷惑な行為なのかどうか、中学生として考えられるはず。蹠跽中生としてしっかり考え行動に移してください。



今が踏ん張り時です。もう少しの間、辛抱が必要です。がんばれ蹠跽中生！