

# 西中の風

継続と徹底

伊丹市立西中学校長

大西 規之

## 困ったことがあれば 話を聞いてもらいましょう

本校には臨床心理士の資格を持つスクールカウンセラーがおられ、毎週木曜日に来られます。悩むことがあれば相談できます。申し込みするときは、担任の先生にお願いしましょう。スクールカウンセラーの中本先生からのメッセージを紹介します。

「SC（スクールカウンセラー）の中本 真美子です。学校が少しずつ再開されましたが、生徒のみなさんの心や身体の調子はいかがですか？「疲れる」「しんどい」「集中できない」「友達とうまく関われない」「勉強がわからない」など、色々感じていることはありませんか？久しぶりの学校生活、感染予防対策の日々、新しい勉強や友達関係・・・私たちは、「新しいこと」や「変化」に慣れたり、受け入れたりするまでは、ストレスや精神的緊張を感じやすいものです。そして、「わからないこと」が続くと、より不安を感じやすくなります。学校生活、友達、勉強、コロナのこと・・・「どうなっていくかな」と不安なこと多い状況かもしれません。が、「人と話す」（客観的な情報や他者の考え等を知る、自分の考えや思いを整理したり、話したりすることで知る）、「行動（経験）する」（少しずつ様子を知って慣れる）等で、「安心」や「自分のペース」を少しずつつくっていきましょう。

もし、不安や「しんどさ」が続くようであれば、遠慮なくSCに相談してください。木曜日が相談日です。先生に伝えて、相談の予約をとってください。話の内容の秘密は守ります。

保護者の皆さま。お子さんのこと、子育てをしている保護者ご自身のこと等、今の状況やこれからのことなど、気になることや心配、不安なことがございましたら、どうぞご相談ください。「こんなこと相談してもいいのかな」と思われることでも、どうぞご相談ください。

ご相談は秘密を守ります。また、換気・消毒・マスク着用の感染予防対策のもと、ご相談をさせていただきます。

## 新型コロナウイルス感染症対策

～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～  
学校においては、手洗いの指導、人との距離を保つこと、部屋の換気、消毒等、新型コロナウイルス感染症から子どもたちを守るために、精一杯取り組んでいるところです。ご家庭におきましても、お子様が安心・安全な学校生活を送ることができるよう、「新しい生活様式」を踏まえた取り組みにご協力をお願いします。

### 1 毎日の健康観察

・毎日、登校前にお子様の健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行う。

・発熱等の症状がある場合は、自宅で休養させる。

### 2 手洗いの励行

- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）



### 3 咳エチケットの徹底

- ・咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。

### 4 3密の回避（密閉、密集、密接）

人と集まる時や外出する際は、次のことに気をつけてください。

#### ○「密閉」の回避

- ・こまめな換気

気候上可能な限り常時行い、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分程度、窓を全開する）、2方向の窓を同時に開けて行う。

#### ○「密集」の回避

- ・身体的距離の確保

飛沫感染を防ぐため、できるだけ人と人との距離を確保すること。

#### ○「密接」の回避

- ・マスクの着用

外出する時は、できるだけマスクを着用する。ただし、気温や湿度が高く、気分が悪い場合や、熱中症になりそうな場合には、マスクを外す。室内でも家族以外の人と交流する際はマスクを着用する。

### 5 抵抗力を高める

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。



★学校生活の中でいかに感染防止を徹底しても、仲の良い友人同士や家庭間の行き来や家族ぐるみの交流を通じて感染が拡大してしまうと、学校全体の教育活動が出来なくなってしまうことがあります。特に会食の際には、対面を避けるなど、「新しい生活様式」を参考に工夫していただき、感染が広がらないようにご配慮をお願いします。

（文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課作成）

