

現在、世界中で『新型コロナウイルス』の感染爆発が起こり死者も多数出ております。学校の休校や行事の中止、外出禁止など今まで経験をしたことのない事が世界中で起こっております。一番は命を救う事です。世界中の医療従事者が必死に対応しており、今私たちにできる事は何か？『自分がかからない予防、人に移さないエチケット、そして正しい情報を知る事』です。10年前に新型インフルエンザが流行した時も大混乱が起きましたが今回はそれ以上です。テレビなどでニュースをしっかりと見て今はどういう状況なのか一人一人が認識し、このパンデミック(世界的大流行)を食い止めましょう！そして新学期は皆、元気な姿で登校して欲しいです。

★保護者の方へ★『新型コロナウイルス』-「厚生労働省」、「首相官邸」を検索

＜新型コロナウイルス肺炎から身を守れ！(予防法)＞

1. <新型コロナウイルスとは？>

ウイルス性の風邪の一種です。発熱や喉の痛み、咳が長引く事(一週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多い。軽症者から重症者までおり、ご高齢、基礎疾患のある人は重症化して肺炎を合併し、死に至るケースが多い。また、無症状で陽性の患者もおり、知らぬ間に感染を拡大しているので国民一人一人が予防に努めて欲しい。

2. <新型コロナウイルスはどうやって感染するか？>

- ①『飛沫感染』・・・感染者の飛沫(くしゃみや咳、つば等)と一緒にウイルスが空気中に舞い、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染する。
- ②『接触感染』・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付き他の人がそれを触りウイルスが手に付着しその手で口や鼻や目を触ると粘膜から感染する。又、感染者のくしゃみや咳が空気中に舞って机やソファなどに付着して感染する(ウイルスが3日間生き延びる)

3. <予防法・・・感染しないように、また、させないようにするには？>

- ①『手洗い』・・・石けんによる手洗いが一番大切で効果的である。こまめに石けんで手を洗い、アルコール消毒液で手を消毒するとさらに効果的です。帰宅時、調理の前後、食事前にはこまめに手を洗いましょう。
- ②『健康管理』・・・十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高める。
- ③『適度な湿度を保つ』・・・空気が乾燥すると喉の粘膜の防衛機能が低下するので、室内では加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと効果的。換気も必要。
- ④『マスク着用』・・・咳エチケット感染者がくしゃみや咳を他人にうつさない為のエチケットである。電車、学校、職場等人の集まる場所で着用しよう。口と鼻をマスクでしっかり覆い、正しいマスクの着用の仕方をしましょう。

3つの咳エチケット (1)マスク着用 (2)ティッシュ、ハンカチを代用する (3)袖で口・鼻を押さえる

4. <新型コロナウイルスが疑われる場合>

37.5度以上の発熱の場合は学校の登校はしないで下さい。担任に連絡。4日以上発熱が続き、強い倦怠感、息苦しさの場合は最寄の保健所に電話で相談。それ以外はかかりつけの医療機関に電話で相談して下さい。

5. <クラスター(集団)発生させないために、気をつけること！>

- ①『密閉空間×』・・・換気の悪い密閉空間は避ける
- ②『密集場所×』・・・多数が集まる密集場所は避ける
- ③『密接場面×』・・・間近で会話や発生をする密接場面は避ける(1.5mから2mあける)

クラス	性別	身長			体重		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
A	男	—	—	—	—	—	—
	女	156.1	157.6	155.7	52.6	54.2	51.0
B	男	166.6	167.3	168.5	53.8	57.6	64.1
	女	156.5	156.9	156.1	52.5	53.7	55.5
C	男	167.7	170.1	168.2	59.3	66.7	64.8
	女	157.1	157.7	155.9	52.5	54.0	55.8
D	男	167.4	170.0	169.4	58.7	62.1	65.6
	女	155.5	157.9	157.8	52.2	56.4	56.3
E	男	168.2	168.3	170.0	57.1	60.4	60.8
	女	154.2	157.0	157.6	49.4	54.8	50.5
F	男	170.1	168.2	169.4	60.6	60.6	65.9
	女	156.8	156.1	161.4	55.8	52.6	56.7

§全国・県・平均値§

学年		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1学年	本校	168.0	57.9	156.0	52.5
	千葉県	168.4	58.8	157.3	51.6
	全国	168.3	58.8	157.2	51.7
2学年	本校	168.8	61.5	157.2	54.3
	千葉県	169.5	60.1	157.8	52.7
	全国	169.9	60.7	157.7	52.7
3学年	本校	169.1	64.2	156.6	53.8
	千葉県	170.9	63.3	158.6	53.9
	全国	170.6	62.5	157.9	53.0

春休みは新年度に向けて新たなスタートの準備をしよう！自己を見つめる良いチャンス。

今年度も4月からスクールカウンセラーの先生が来られ、生徒や保護者の相談を受けてきました。来年度も本校に来られます。予約制ですが悩み事などありましたら担任に申し出てください。これから新しい学年がスタートします。クラス替えもあり友達と別々になったり不安もありますが新しい出会いも大切にしたいです。そして、友達を固定せず誰とでも話せる環境を作って欲しいものです。

ところで、世間でもいじめの問題は後を絶ちません。いじめに対しての法令『いじめ防止対策推進法』が公布され、『千葉県いじめ防止対策推進条例』が施行されてます。この法律では、『いじめを絶対に行ってはならないこと(第4条)』と明記されています。いじめは『犯罪です』。相手が苦痛に感じたら、それは”いじめ”になるのです。いじめは直接的なことだけでなく、間接的なSNSやネットの言葉による誹謗中傷も十分に該当します。そんなつもりはなかったという言い訳は通用しません。これからは今までの安易な行動を反省し、人の心を思いやる”優しい心”を身に付けましょう。

相手のことを思いやり相手の嫌がる言動・行動はしない、そして相手が嫌がる光景を見つけたらみんなで注意をし、必ず先生や大人に連絡しましょう。見て見ぬふりを絶対にしない『一人じゃたいてい！』と伝えてあげましょう。

『話す勇気』『止める勇気』、被害者も回りの生徒も勇気をもとう！