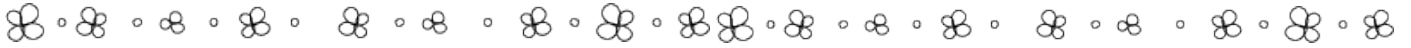
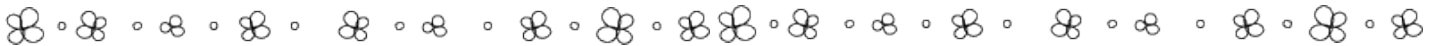




5月になりました。4月はどのように過ごしましたか？臨時休業が続く中、どのような生活リズムになっていますか？通常の学校があるときと同じ時間に起きていますか？いつもと違うことがたくさんで戸惑いも感じますが、自分のできることは何かを考えながら、学校再開された時にスムーズに登校できるよう準備しましょう。

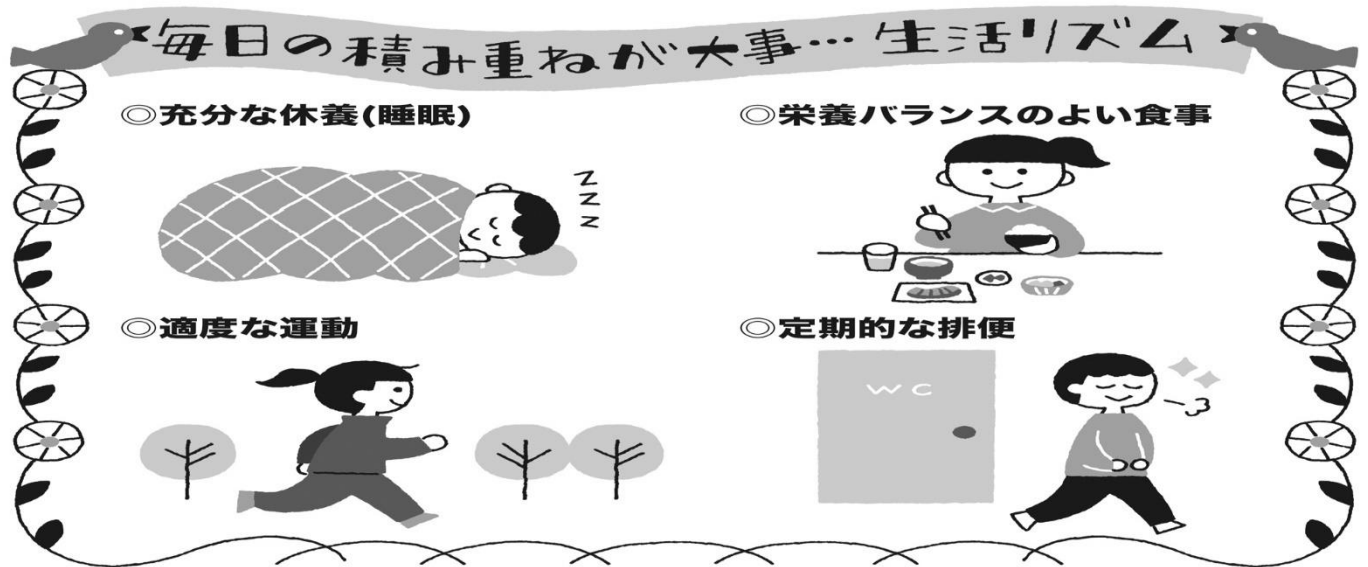


文部科学省より、布製マスクが1人1枚配布されました。学年からの郵送資料の中に入れてありますので確認してください。



生活リズムを学校の生活に合わせましょう！

毎日、自宅にいると時間の感覚や曜日の感覚がわかりにくくなってきませんか？臨時休業が3ヶ月目に入ります。生活のリズムが狂うと、免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。学校の時間に合わせて生活できるように、早寝早起きなど基本的な生活習慣を見直してみましょう。



スマホとの上手な付き合い方

臨時休業中の学習支援などたくさんの便利コンテンツがあるので上手に活用しましょう。スマホを学習に使っている時間は意識して使用している時間です。しかし、意識せずなんとなく触っている時間が増えていませんか？なんとなくSNSを見ている。なんとなくゲームをしている。なんとなくの時間を減らして、少し時間のある今しかできないことに目を向けてみてください。

アプリの紹介

学校チャイム



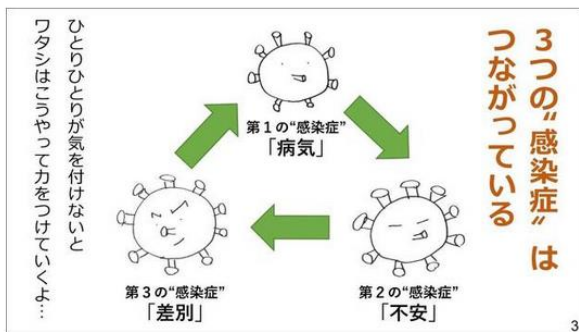
学校の校時表に合わせてチャイムが鳴ります。自宅で、学校時間に合わせて学習してみませんか？

明石城西高校の校時表

1校時	8:40~9:30	昼休み	12:30~13:10
2校時	9:40~10:30	5校時	13:15~14:05
3校時	10:40~11:30	6校時	14:15~15:05
4校時	11:40~12:30	7校時	15:15~16:05

新型コロナウイルスの3つの顔

日本赤十字社より「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」という負のスパイラルを断ち切るガイドがホームページに掲載されています。抜粋して紹介します。



第1の感染症 「病気」

・病気そのものです。風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

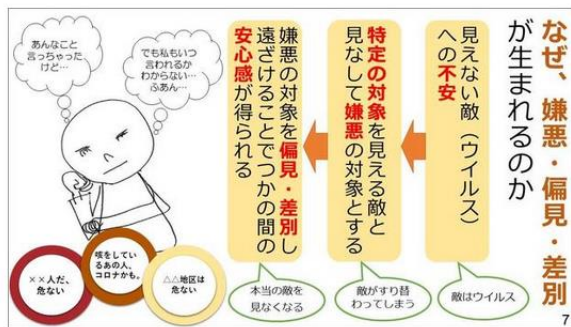
第2の感染症 「不安」

・見えないウイルスとの戦いで、わからないことが多いため強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。

そして、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、人から人に伝染していきます。

第3の感染症 「差別」

・不安や恐れは、人間の生き延びようとする本能を刺激し、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり差別するなど、信頼関係や社会とのつながりが壊れてしまいます。



「感染症」を防ぐために、私たちにできること！！

・第1の感染症「病気」を防ぐためには「手洗い・咳エチケット・人ごみを避ける」が重要です。自分のためだけでなく、周りの人のためにもこころがけていきましょう。

・第2の感染症「不安」にふりまわされないためには

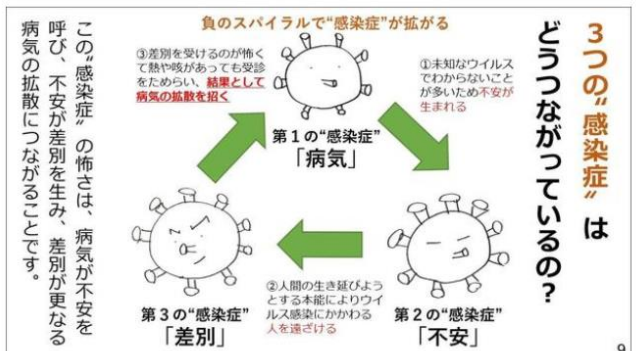
①気づく力を高める…まずは自分を見つめてみましょう
例) 一呼吸入れる、今の状況を整理してみる

②聴く力を高める…いつもの自分と違うところはありませんか？何かと感染症に結び付けて考えていませんか？生活習慣は乱れていませんか？**普段と変わらずを大切に自分の気持ちに耳を傾けてみてください。**

③自分を支える力を高める…自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょう。

例) ウイルスの情報から距離を置く時間をつくる。今自分ができていることを認める。

・第3の感染症「差別」を防ぐために、確かな情報を大切にしましょう。不安をあおることは、病気に対する偏見や差別を強めます。



新型コロナウイルスは、3つの感染症という顔を持ち、私たちの生活に影響を及ぼします。また、戦いは長期戦になるかもしれません。それぞれの立場でできることを行い、負のスパイラルを断ち切りましょう！！

おすすめ動画

【日本赤十字社】



「ウイルスの次にやってくるもの」
もしかしたら、ウイルスより怖いかもしれないもの、そして私たちにできること
* 学校が始まる前に一度見てください！！

