

令和2年(2020)年5月1日(金)

3年生学年だよ

No.4

豊中市立第十六中学校 38期生



元気に過ごしていますか？

先日、保護者の方に教科書と臨時休校中の新たな課題を取りに来てもらいました。都合がつかなくて取りに来られなかったご家庭には、郵送で送っています。みんなの手元に届いているでしょうか？

さて、臨時休校が5月10日(日)まで延長されました。3月2日(月)の臨時休校開始から5月10日(日)の臨時休校最終日までを数えると70日間になります。夏休みは約40日間なので、70日間の休校がどれほど深刻な事態かが理解できます。休校が実施されているのは、命の保障を確保するためです。休校が長引き、外出も制限され、ストレスもたまってきていると思いますが、『命』が一番大切です。気持ちを落ち着け、目の前のできることをひとつずつ確認しながら乗り切っていきましょう。

それでは、「今できること」を紹介します。

① 検温しよう！

今回の新型コロナウイルスの感染拡大防止のために国民一人ひとりが取り組むことのひとつに、毎日の検温があります。教科書と一緒に保健だよりで検温チェック表を配付しました。37.5度の発熱があった場合は、注意しなければなりません。発熱が新型コロナウイルス感染のチェックのひとつとなっています。休校中も毎日検温して、チェック表に記入してください。学校再開の時は、チェック表を持参してください。また、学校再開後も検温は続けましょう。自分の命と周りの人の命を守るために、毎日、自分の健康状況をチェックしましょう。

もちろん、規則正しい生活、十分な睡眠、栄養、予防を心がけて、免疫力を高めしておくことも大切です。

② 三密を避けよう！

「密閉・密集・密接」が「三密」です。集団感染防止のためのひとつの手段です。スーパーのレジで間を空けて並ぶことがずいぶん定着しているように、「大切だから、離れよう！」を合言葉に、「密」を避けるために距離を取るという考え方が広まっています。感染症対策として今後常識になっていくでしょう。ソーシャルディスタンス・クラスター・オーバーシュート・ロックダウン・・・、聞きなれない言葉ばかりです。その分、印象が強くて耳に残りやすいです。みんな協力して感染を防止しようということだと思います。三密を避ける、手洗いの徹底や咳エチケットなどを確実に実行する、その着実な継続が間違いなく「次」へとつながっていきます。

③ 感謝の気持ちを持とう！

臨時休校が長引き、外出が制限され、今まで当たり前と思っていた行動ができなくなっています。学校に行って授業が受けられる、思い切りクラブ活動ができる、友だちと一緒に過ごせることのありがたさ・大切さ等々、当たり前であった日常生活が、実は本当にありがたいことなんだということを実感していると思います。

新聞やニュースで「クラブ・フォー・ケアーズ(医療従事者に拍手)」という言葉聞いたことがある人もいます。感染の危険にさらされながら医療の現場で従事し、私たちの命を守ってくださっている方々への感謝と応援の気持ちを伝えようという運動です。感染の危険にさらされながら働いているのは、医療従事者の方だけではなく、スーパーの店員さんやごみ収集の方、郵便配達の方など、エッセンシャルワーカー(私たちが生活していくのに必要な仕事をされている方)と呼ばれる方々もです。また、感染防止には、営業を自粛しているお店の方々、外出を自粛している私たちも協力しています。

「当たり前」と思っていた日常に感謝し、すべての人への感謝を忘れずに、過ごしましょう。

④ 時間を上手に使おう！

先週、先々週の家庭への電話連絡の中で、久しぶりに家族でボードゲームをしたとか、一緒におやつを作ったとか、朝や晩に家族でウォーキングしているとかいう話を聞きました。勉強、読書、トレーニング、趣味、お手伝いなど、普段なかなかできなかったことに取り組んでいる人も多いようです。現状を少しでもプラスに考え、家族で過ごす時間、自分の時間と、上手に1日を、1週間を過ごしていきましょう。

もちろん、自分の時間の中には、学校からの課題をする時間を入れてください。

⑤ 学校再開に向けて心の準備を！

休校措置が終わり、学校が再開されたとき、すぐに学校の生活リズムに戻れるかはわかりません。徐々にリズムを作っていくことになると思います。しかし、少しでも早く学校生活のリズムに戻れるように、課題の整理や自分の3年生としての目標や意識を高め、学校再開へ向けての心の準備をしっかりと持っておきましょう。

今の状態を私たちの力ですぐに打破することは難しく、新型コロナウイルス感染拡大予防のための行動をしっかりととり、終息を待つしかありません。不要不急の外出はぐっと我慢し、みんなの協力で日常生活を一刻でも早く取り戻すことができるように頑張りましょう！

新型コロナウイルス感染が少しでも早く終息することを祈っています。



シェイクスピア「マクベス」より