

## 養護教諭より

みなさんこんにちは。養護教諭の長谷川です。

私からは、新型コロナウイルスにかからないように、そして周りの人に感染を広げないために、気を付けたいポイントを二つ、改めてお話ししたいと思います。

一つ目は、3つの密を避けること。

この3つの密、よく言われる言葉ですが、皆さんは具体的に何を指すか答えられますか？

答えは、

密室…換気の悪い場所には近づかない

密集…人の多くいる場所には近づかない

密接…人となるべく距離をとる

この3つの密を避けるように心がけましょう。

二つ目は、手洗いと咳エチケットです。

手洗いは、手指消毒用のアルコールを使わなくても、石けんでの丁寧な手洗いで十分な効果があると言われています。

自分用のハンカチを用意して、こまめに手洗いをするようにしましょう。

咳エチケットとして、咳をする場合には、鼻や口をおさえましょう。

さらに、なるべく外出をする際にはマスクをするようにしましょう。

今お話しした2つのポイントを守って、感染が広がらないように注意しましょう。

また、長い休みの中で、精神的に疲れがたまってしまう人も中にはいるかもしれませんが、本校には以前からスクールカウンセラーの先生が来てくださっています。学校は休みですが、希望すれば電話での相談が可能です。もし話を聞いてほしいことがある人は、電話で一度担任の先生に申し出てください。

みなさんのいない学校はとても静かで、とても寂しいです。一日でも早く流行が収まって、みなさんとまた会うことができるよう、一緒にがんばりましょう。