

# 二中だより

臨時号 令和2年4月21日

校長 足立一彦

## 第二中学校のみなさん！ 元気に過ごせていますか！

大阪府などの7つの都府県に「緊急事態宣言」が出されてから21日で2週間です。二中学生のみなさん、ここからが頑張り時です。今、みなさんが大切にすることは、「健康」と「安全」です。自分の身を守るため、大切な家族やお友達の身を守るため、こまめな手洗い・うがいはもちろんのこと、不要不急の外出は引き続き控え、家で安全に過ごしてください。

学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことやクラブ活動、家から出ることができないと気持ちがしんどくなる、イライラする、でも・・・**今が、頑張り時です。**

そのためにも、以下の3つのことに気をつけましょう。

### ① 規則正しい生活を心がけましょう！

- ・毎日、きちんと睡眠をとりましょう。（8時間睡眠を）
- ・食事は、毎日決まった時間に三食をバランスよく食べましょう。
- ・一日の計画を決めて、必ず実行しましょう。（勉強は計画どおりに）
- ・スマホ、ゲーム等の長時間利用はやめましょう。

### ② リラックスできる時間をとりましょう！

- ・可能な範囲で、体を動かす工夫を。
- ・リラックス時間をぜひ読書に。（新聞を読む。絵を書く）
- ・家族のためにできることをやってみましょう（掃除・洗濯・料理など）

### ③ 外出は必要最低限にしましょう！

- ・マスクをする、人との間隔をあけるなどウイルスがうつらないように対策を。

### 【保護者の皆様へ】

これだけ長期間の臨時休業において、子どもたちの身体及び心理状況においては、ぎりぎりの負担をかけていることと推察します。ただ一方で、今回の休業措置が、不特定多数の接触による感染拡大を防いでいることの一助になっていることと考え、もうしばらく続きます休業期間中において、大変ではございますが、以下の内容をお読みいただき、子どもたちの生活支援にご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

#### 『感染拡大を防ぐために』

☆自己免疫力向上のために、栄養バランスのとれた食事・睡眠時間の確保・適度な運動の継続をお願いします。

☆3密（換気の悪い密閉空間・多く集まる密集場所・間近で会話する密接場所）の所には絶対に出かけないようにお願いします。「ゴールデンウィーク期間も控えて下さい」

☆毎朝の検温と健康観察をお願いします。（健康チェックカードに記入させてください）

**第二中学校のみんなでいっしょに、この状況を乗り越えましょう。**