

新型コロナウイルス感染症に関する内容を、裏面に載せてあります。必ず読んでください。

令和2年3月2日(月)  
国立市立国立第二中学校  
校長 黒田 宏一  
主任養護教諭 渡邊 靖子

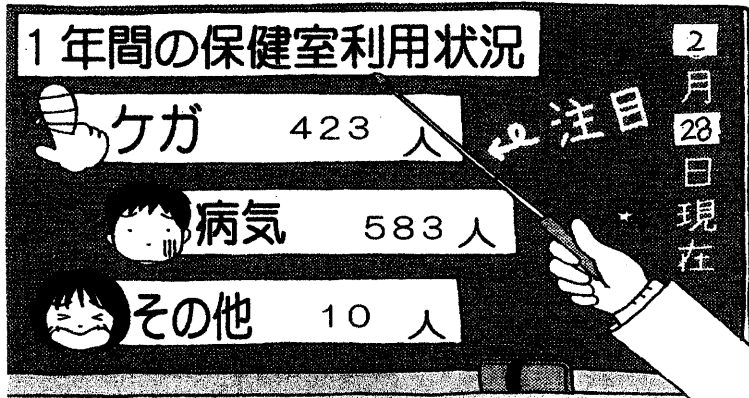
### 新たな一步を踏み出す春に

みなさん、この1年はどのような年でしたか？いろいろありましたね？色々あったからこそ、成長するのです。誰かと比べるのではなく、1年前の自分と比べてみれば、きっと、心も体も成長したはずですよ。

3年生は19日に卒業式を迎えます。3年間いろいろなことがあったと思います。それらのことを乗り越えながら過ごしてきた、今、新たな一步を踏み出そうとしています。中学校を卒業する皆さんは、まさに巣立ちの時です。

皆さんを大切に想い、応援している人がたくさんいることを忘れないで、思い出を胸に未来に思いを馳せ、一步一步進んでいってください。

一日一日を大切に過ごしていきましょう！応援しています！



### 学校でのケガで受診...

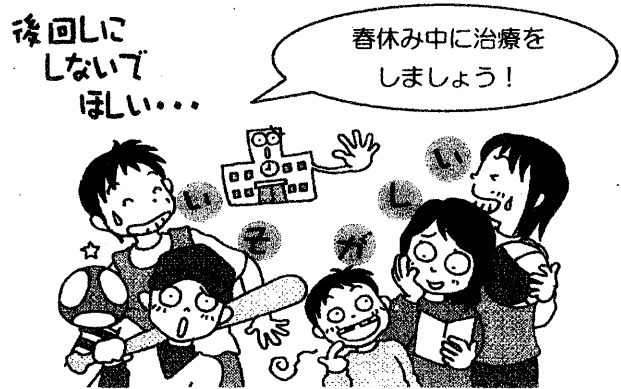
医療費の申請はお済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように...

<日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です>

2月までの集計です。  
4月から2月まででケガが一番多かったのは、5月でした。5月は運動会練習がありましたね。病気が一番多かったのは、1月でした。今シーズン、インフルエンザに罹った人が一番多かったのも1月です。今は、学校感染症でのお休みは見られていません。

卒業する皆さんは、新しい環境に慣れるまでに、想像以上に疲れがたまります。基本的な生活習慣を崩さず、しっかりと体調管理してくださいね。進級する皆さんも、生活リズムを崩さずに過ごしてください。4月に元気に会いましょう！



# 1年間ありがとうございました！

今年度、保健委員会で「インフルエンザなどの流行を防ごう」と呼びかけをしてポスターを貼ったり、各クラスで「手洗いレクチャー」をして正しい手の洗い方などを全校で覚える取り組みをしました。給食前には、当番を決めて手洗い場で声掛けをしたり、教室前で手指消毒の補助も行いました。教室の換気もこまめに行いました。1月には2クラスで学級閉鎖が行われましたが、その後お休みの生徒が減り、今のところ、二中では感染症の大きな流行は見られていません。

しかし、今後の新型コロナウイルス感染症の大流行を防ぐために、全国的に休校となることになりました。

集団で長時間過ごしていると、感染症が増えてしまうことがある、ということは皆さんも知っていると思います。それを防ぐために、休校となるわけです。卒業式や修了式まで、今年度の残り少ない日々を学校で過ごせなくなることを、残念に思う人も多いと思いますが、今は、一人一人が感染症予防を意識して生活し、地域での大流行を防ぎましょう。そして、自分たちの健康だけでなく、抵抗力の弱い小さな子供やお年寄り、病気と闘っている人の健康を守るように行動しましょう。

★ 休校の間は、下記のことを心がけましょう。

- 人の集まる場所等への外出を避ける
- 基本的に自宅で過ごす
- 咳エチケットを守る
- 手洗い・うがいをこまめに行う
- 規則正しい生活（食事・睡眠）を送り、抵抗力を高める



## 規則正しい生活を送ろう

【その1】  
鼻と口をおおう



せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋に入れて口をしめ、ゴミ箱にすてましょう。

【その2】  
とっさのときは…



急なせき・くしゃみは、できるだけ服のそでや上着でおおいます。まにあわずに手でおおったら、すぐに石けんでよく洗いましょう。

【その3】  
マスクをつける



ウイルスをふくんだ鼻水や唾液をとらえ、まわりに飛びちらさないようにすることで予防につながります。

## せきエチケットを守ろう

### こまめな換気で「れいくうき」

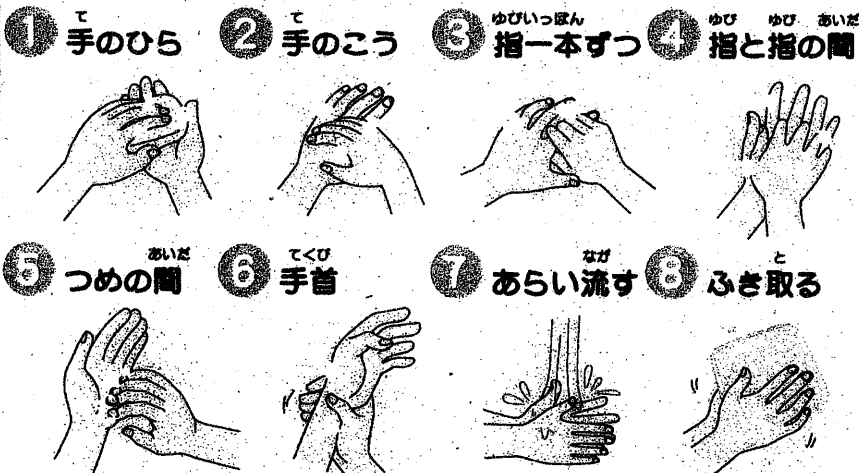
寒い季節、暖かい空気が逃げないように部屋を閉め切ったままにしていると、空気はどんどん汚れていきます。また、とくにストーブなど「燃やす」タイプの暖房器具では空気中の酸素が失われます。寒くてもこまめな換気が欠かせません。そのポイントは…



- ◎ 空気（風）の「通り道」をつくる
- ◎ 1時間に1回くらいを目安に

換気が不十分な状態が続くと、生命の危険が生じることもあるので要注意です！

### 手あらいの仕方



石けんと流水で 20秒以上、ていねいに!!