

大二中



1月7日

緊急事態宣言が再び発令されました

新型コロナウイルスに振り回された2020年。今年こそは平常を取り戻し、当たり前のことが当たり前にできる生活ができるようにと誰もが望んでいますが、年末年始も新型コロナウイルスの流行が拡大し、とうとう二度目の緊急事態宣言が出されることになりました。

小池都知事から「外出は控えステイホーム、お家にいてください。3密は絶対に避けて、買い物通院など必要な外出もできるだけ短時間で済ませていただきたい。家族連れではなく、少ない人数で済ませていただきたい。不要不急の都と県、その境をまたぐ移動は自粛してください。3連休もステイホームでお願いしたい。」という要請が出ています。

このウイルスの恐ろしいのは無症状の感染者の人がいて、その人が感染を広げているということです。年明け早々「バドミントン世界ランキング1位の桃田選手がタイに試合に行くため成田空港で検査を受けたところ陽性反応が出て、日本代表チーム全体が大会出場を辞退する」というニュースがありました。「身体を鍛え体調管理をきちんと行っている一流の若いアスリートでも感染する」「体調も異常なく平熱であったが検査を受けたら陽性であった」という心配な報道です。無症状なのに検査で陽性が判明した芸能人の報道も続いています。私たちは無症状では検査の機会はありませんが、「もし検査を受けたら陽性になるかも…」と心配している人も多いのではないでしょうか。

前回緊急事態宣言が出された4月5月は夜間の飲食店等がクラスターになっていましたが、現在ウイルスは市中に広がり、感染経路不明が6割と言われています。若い人は感染しても無症状あるいは軽症のことが多いため、感染していることに気がつかず感染を広げてしまっていると言われています。全員が「感染しない」と同じくらい「感染を広げない」意識を持つ必要があります。

《今私たちにできること》 医療にかかる皆さんに感謝を忘れず、そして…

*自分も「感染しているかもしれない」と思い行動すること

- ・マスクをしっかりとつけ、人とは距離をとりましょう。(ソーシャルディスタンスを意識して!)
- ・毎朝検温し、少しでも体調が悪い時は登校せず家庭で休養しましょう。腹痛やだるさであってもそれがコロナの症状ではないと言い切れません。学校で体調が悪くなった時には休ませずに早退させます。急な早退の時の鍵の管理等について、お家の方と確認しておいてください。
- ・家族の人が体調を崩している時も、回復されるまでは念のため登校を控えてください。
- ・給食中は食べる時だけマスクをはずし、会話は絶対にしないでください。食べ終わったらすぐにマスクをするようにしましょう。
- ・部活動も中止になり自由な時間が増えますが、できるだけ外出は避けましょう。

*今後もし感染する人が身近に出ても、その人を排除したり心無いわざ話をしたりすることが絶対にないように！今は誰が感染してもおかしくないまさに「明日は我が身」という状況なのです。

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイララすることも。無理をしそう、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を
決めるとメリハリができます。音
楽や読書など、自分の好きなこと
に使う時間を作りましょう。



集中力が切れた
ら散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離
れて少し体を動かすだけで気分転換
に。背伸びや首・うでを回すなどの
ストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かく
り返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつと
してたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭
もすっきり！温かいタ
オルを目に当てるのも気
持ちいいですよ。



ほかにも！

アイデアいろいろ

>>

換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

みんなの
がんばりを
お助け！

たっぷり

早ね

目玉
目代

早起き

記憶は寝ている間に定着し
ます。睡眠時間を削るより、
ぐっすり眠って効率アップ！



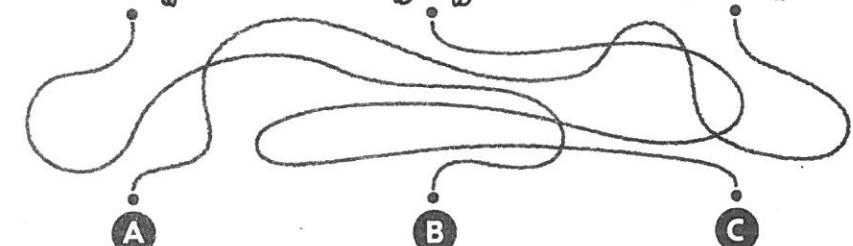
起きてから脳がしっかり働
くまでには数時間かかります。
試験本番へ向けて朝型に。



あなたへの
応援メッセージは…？

2021年は
丑年！

直感で選んで線をたどろう！



A モ~ウ
一歩
ふみ出そう！

いつでも前にふみ出
すのは勇気のいること。
でもその先には、きっ
と新しい景色や人が待
っているよ。

B モ~ウ
一度
チャレンジ！

あきらめていたこと
やできていなかったこ
とに挑戦するチャンス。
思いっきりやってみよ
う！

C モ~ウ
一息で
目標達成！

これまでがんばって
きたことを続けていけ
ば、ひと回り大きい自
分に。その調子で前進
あるのみ！