

ナウマン通信



2020年
6月1日発行
第3号

始まるではなく始める!!

5月31日で学校休業が解除されました。今日から学校生活が始まります。「やっと始まる」「とうとう始まる」・・・みんなの気持ちも色々だと思います。でもどうか、「始まる」という受け身な気持ちではなく、「**始める**」という前向きな気持ちで今日からの再開に臨んでほしいと思います。「始まる」と「始める」同じような言葉でも心の持ち方で意味は大きく変わってくるものです。今年の2月に残念ながらお亡くなりになったプロ野球の野村克也元監督も「もうダメ」ではなく「まだダメ」なのだ。という言葉を残しています。あきらめるのか、努力を続けるのかそこに大きな差が出てくるのだと思います。

4月、5月の2か月をただただ振り返るのではなく、しっかり前を向いてみんなで2020年度の我孫子南中学校での学校生活を『**さあ始めるぞ〜!**』

新しい生活様式 ポイント

厚生労働省HPより

「新しい生活様式」の実践例

（１）一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ☐ 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- ☐ 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- ☐ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ☐ **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

（２）日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめに**手洗い・手指消毒**
- ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- ☐ 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い