



臨時休校も2週間が経ちました。
みなさん、お家でどのように過ごしていますか。
体調はどうですか？

こんな時だからこそ！

**自分ができること、やるべきことを
コツコツと続けて、道が開けるのを待ち
ましょう。**

この期間にコツコツと続けたことは、

必ずあなたの**力（ちから）**になります！



いつまで休校が続くのか・・・
これからどうなるんだろう、と
気分が落ち込む・・・
心配や不安がある・・・
そんな時は、身近な信頼できる
大人に伝えてくださいね。
もちろん学校でもOKです！



または、

厚生労働省 SNS 相談 検索

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

感染症予防の基本

食べる 動く 寝る



**生活リズムを整え、
体の抵抗力を高める！**

大切なことと分かっているけれど、学校がお休みでお家から出られないと、“生活リズムを整える”のはなかなか大変ですよ。

しかし、ジャンクフードや夜更かし、ゴロゴロ生活が続くと、太りやすい、冷え性、生理不順など、体の不調が起きる可能性が高くなります。体が成長中の思春期のみなさんは特に注意が必要です。

感染経路の予防対策

①くしゃみのしぶきに含まれたウイルスが目、鼻、口に付くのを防ぐ

②ウイルスが付いた手で目、鼻、口をさわるのを防ぐ

顔をを守る

↓
**マスクをする
人と距離をとる
換気をする**

手をきれいに

↓
こまめに石けんで手を洗う



**顔をさわる前は
必ず手を洗って**



布マスクの洗い方



- ①衣類用洗剤に10分つけおく
- ②10分後、押し洗いをする
ゴシゴシこするのはNG
- ③洗剤をよく洗い流す
- ④タオルにはさんで水気をとる
- ⑤洗濯ばさみにつるして干す



厚生労働省及び経済産業省の動画より

<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZR074o&feature=youtu.be>

当たり前だと思っていた生活が一変し、様々な思いはあると思いますが、まずはあなたの命を守る行動を！それが周りの人の命を守ることに繋がります。

スマホやPCを使いこなし、情報を検索する力の高い中高生のみなさんが、率先して正しい情報をキャッチし、家族や大切な人を守ってください。お願いします。

乗り越えた先の世界がより優しくなり、みなさんにたくさん幸せが訪れますように。

