

臨時休業中（後半）のお願い

大島北高等学校長

① 健康観察について

●「健康観察のチェックリスト」

・毎日の健康観察出来ていますか？ チェックリスト項目に該当する症状はありませんか？ 心配なことがある場合は担任に連絡してください。

●「新型コロナウイルス感染症に関する対策」

・三密（密閉・密集・密接）にならないようにしましょう。**手洗い**を徹底しましょう。

●ストレス・不安・心配事について

・新型コロナウイルス終息には時間がかかるかもしれませんが、いずれは終息します。
その他不安がある時は必ず**一人で悩まず相談**しましょう！

② 自宅学習について

●日課表「**コロナにゃ負けらんど!**」を活用してください。

③ 生活のリズムについて

●朝が来たら自然と目覚め、決まった頃お腹が空き、夜になると自然と眠くなる・・・
体内時計が乱れていませんか？ **日課表**を活用してください。

④ SNS やゲームの使用について

●SNS やゲームは今やコミュニケーションの手段の一つですね。時間を忘れ無制限に使ったり不適切に使ったりすることで、せっかくの手段がマイナスにならないようにしましょう。

⑤ 臨時休業中の部活動について

●今は我慢ですが、動画サイトの自主トレ等を上手に活用してください。

⑥ 学校からの指示や連絡について

●**北高ホームページ「新型コロナウイルス対応」のバナーで確認してください。**

⑦ 最後に

●これまでの日常とは変わり、いつも以上にストレスを感じるかもしれません。しかし感染リスクを負いながら懸命にそれぞれの仕事に従事されている方々のおかげで、私たちは生活できていることを忘れてはなりません。心からの感謝です。誤った情報に基づく**差別、偏見、いじめ等**があってはなりません。

●1A（田中咲さん）が南日本新聞の若い目に投稿した記事がありました。
まさに**“平和はみんなで作るもの。今はみんなで協力する時”**ですね。

●GW 後半も感染防止に努め、不要不急の外出を自粛し、家にいましょう。

Stay Home!

