



NO.1

令和2年4月14日  
青森市立筒井中学校  
保健室

ご入学、ご進級おめでとうございます。

これまでに経験したことのない年度末、年度初めを過ごしていますが、いよいよ来週から、分散登校を経て学校生活がスタートする予定です。

みなさんの登校を心待ちにして、先生方が毎日準備を進めています。

心配なことや不安なこともそれぞれあると思いますが、チーム筒井の力で乗り越えていきましょう！

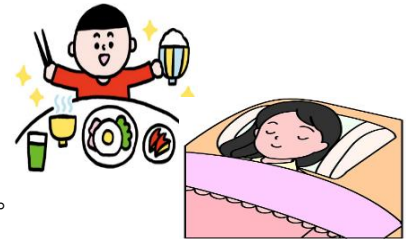


# 学校再開にあたって

## ☆生活リズムを意識しよう

寝る時間や起きる時間、食事の内容や回数など、学校がある毎日とは違う生活リズムになっている人も多いのではないのでしょうか。

感染症予防など、体力や免疫力の維持の点からも、睡眠や食事は重要です。



## ☆健康観察

体調チェックシートで、毎日の検温や体調の記入をしていますか？

忘れていた人も、学校再開に向けて今日からでも始めてください。

体調が良くない時には、無理をしない、がまんをしないことも大事です。学校が始まって、登校前から体調が良くない場合は、無理をして登校せず、まずは自宅で休養しましょう。

毎日の健康観察をしっかり行うことが、自分をそして大切な人たちを守る第一歩です。



## ☆咳エチケット

マスクの準備もなかなか難しい状況になっていますが、学校という集団生活の場では、みんなが、できる方法で、お互いに気をつけていく必要があります。

手作りマスクなども活用し、できるだけマスクの着用をお願いします。また、マスクの有無にかかわらず、咳やくしゃみなどが出るときは、ハンカチなどで口や鼻をおおう、人から顔をそむけるなどの心配りをしましょう。



## ☆ていねいに、こまめに手洗いを

感染症予防の基本は手洗いです。

学校生活の中でも、石けんと流水でていねいに、こまめに手を洗いましょう。



☆今年度も、全力で筒中生の応援・サポートをしていきます☆



今年も、みなさんが笑顔で  
過ごせるように頑張ります！  
浦島美波

4月に赴任しました。  
みなさんとの出会いに感謝！  
どうぞよろしくお願ひします。  
佐々木美由紀



