

## 熊本県独自の緊急事態宣言が出されて1週間が経ちました！！

未だに第3波による感染拡大の勢いに歯止めがかかっていない状況です。感染症対策を引き続きお願いします。天草市でも感染者は確認されており、熊本県内ではクラスターも発生しています。3年生は入試前で不安もあるかもしれません。もうしばらく辛抱です。不安やストレスと上手に付き合いながら頑張りましょう。

### こんな時は学校に連絡をお願いします！

- 新型コロナウイルス感染症にかかった時
- 家族が新型コロナウイルス感染症にかかった時
- 生徒・家族がPCR検査を受けることになった時

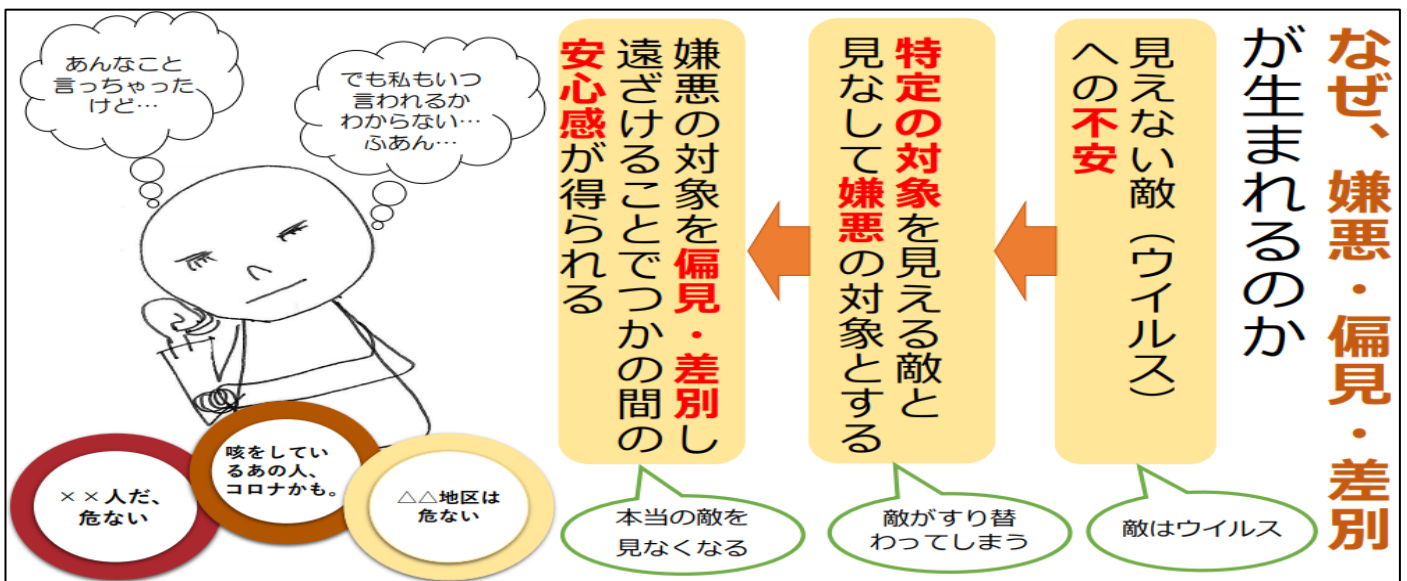
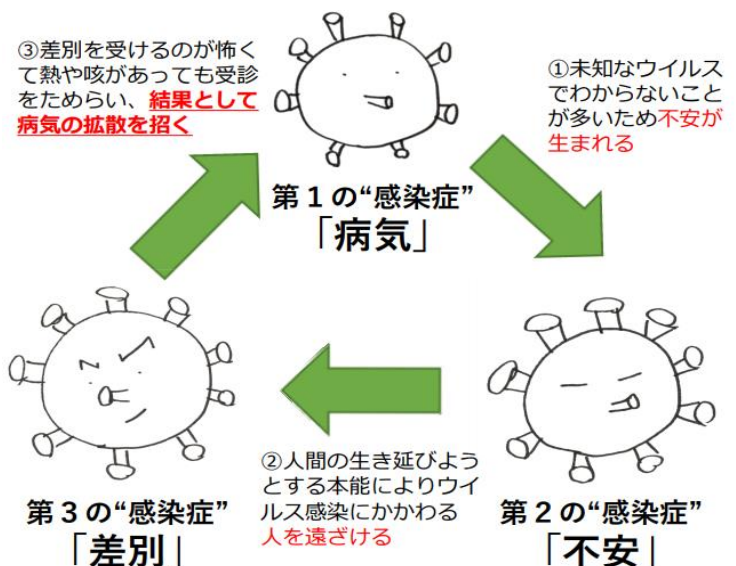
### こんな時は登校を控えてください。

- 風邪症状がある時（頭痛・喉の痛み・咳）
- 発熱がある時（37.5℃以上）
- 味覚や嗅覚に異常がある時
- 家族に風邪症状がある時
- その他感染症の疑いがある時

### 新型コロナウイルスの

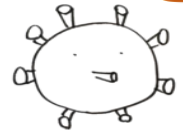
### 3つの顔を知ろう

私たちのこれまでの日常を激変させた新型コロナウイルス。その3つの顔について、2学期の終業式の時に話をしましたが、再度確認をしてください。今月に入って、コロナウイルス感染症について、噂話を耳にすることがありました。その噂に悪気はなく、「不安」からくるものだと思いますが、それが差別や偏見につながる可能性もあります。



裏もあります。

## 第1の“感染症”を ふせぐために



1人1人が衛生行動を徹底しましょう。

### 「手洗い」

### 「咳エチケット」

### 「人混みを避ける」

など、

ウイルスに立ち向かうための行動を、  
自分のためだけでなく周りの人のため  
にもすることが大切です。



手洗いしっかり



今、自分でできることはなんだろう

## 第2の“感染症”にふりまわされないために 気づく力を高める

まずは自分を見つめてみましょう

- ・立ち止まって一息入れる。  
(深呼吸、お茶を飲む)
- ・今の状況を整理してみる。

- ・自分自身をいろいろな角度から  
観察してみる。  
(考え方、気持ち、ふるまいなど)

### 聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか？

### 自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要なことを  
見極めて自ら選択してみましょう

- ・ウイルスに関する情報にさらされる  
のを制限し、距離を置く時間を作る。
- ・いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・心地よい環境を整える。
- ・今自分ができていることを認める。
- ・今の状況だからこそできることに  
取り組んでみる。

## 第3の“感染症”を ふせぐために



不安を煽ることは病気に対する偏見や  
差別を強めます。

- ・「確かな情報」を拡めましょう。
- ・差別的な言動に同調しないように  
しましょう。



この事態に対応しているすべての方々を  
**ねぎらい、敬意**を払いましょう。