

## 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

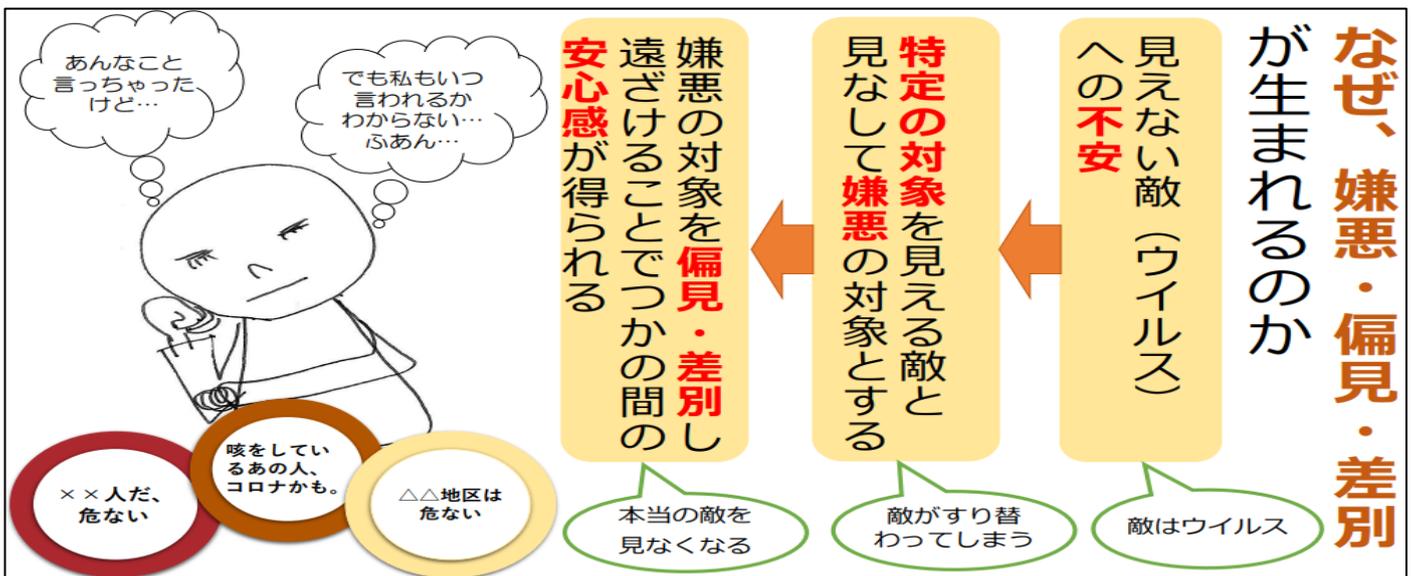
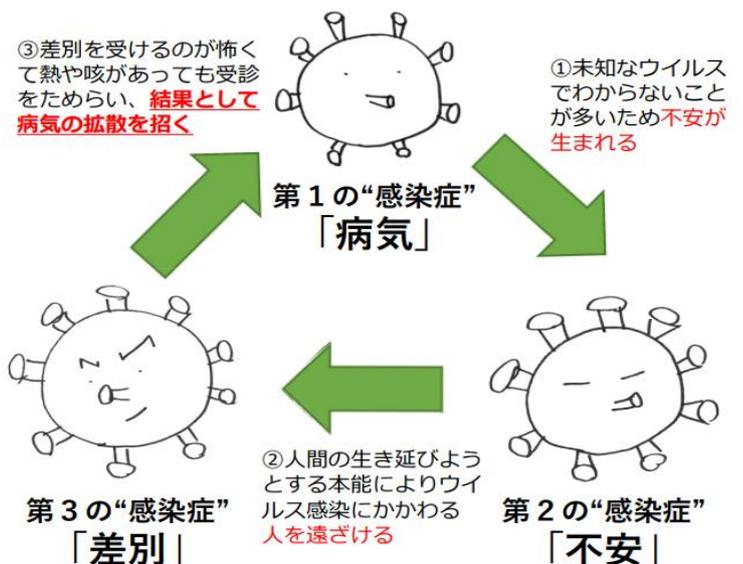
### こんな時は登校を控えてください。

- 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

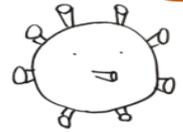
### 3つの顔を知ろう

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。



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。