

## 生徒のみなさんへ

山口大学教育学部附属山口中学校

再び休校となってから、10日あまりが経過しました。緊急事態宣言の対象地域が全国に拡大され、その期間も5月6日までに延長されました。不要不急の外出を控え、「3密」を回避することで、新型コロナウイルスの感染拡大の防止に努めることが求められています。一方で、休校や外出自粛の長期化で、生活リズムが崩れたり、ストレスを抱えたりすることが心配されます。学校が再開できた時に、心身ともに健康な状態で登校できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

「新型コロナウイルスの感染拡大防止」「規則正しい生活」「心の健康」の3つの視点で、チェックリストを作成しました。一つひとつの項目をチェックすることで、今の生活を見つめてみましょう。そして、学校が再開された時によりスタートが切れるように、必要に応じて、自分の生活を見直していきましょう。

### 【新型コロナウイルスの感染拡大防止】

- 密閉空間で、換気が悪いような場所を避けるようにしている。
- 手の届く範囲に多くの人がいるような場所を避けるようにしている。
- 近距離での会話や発声があるような場所を避けるようにしている。
- 不要不急の外出を控えている。
- 外出する際は、マスクを着用している。
- 手洗い・うがいをこまめに行っている。
- 毎朝体温を測り、記録している。
- 不安をあおりがちなメディアやSNSの情報にまどわされず、正確な情報を得ようとしている。

### 【規則正しい生活】

- 早寝早起きを心がけて生活している。
- 十分な睡眠がとれている。
- 食事は、決まった時間に3食バランスよく食べている。
- タイムスケジュールをつくり、計画的に毎日を過ごしている。
- 家庭学習課題を計画的に進めている。
- 気分転換を適度に行っている。
- 屋外に出て、体を動かしている。(多くの人が集まる場所は避ける。)
- ゲームや動画の視聴を長時間していない。
- スマートフォンやタブレットなどを長時間操作していない。

### 【心の健康】

- 家族と話をする時間をつくっている。
- 楽しめるもの、笑えるものなど、ストレスの対処法をもっている。
- 気分が落ち込んだり、怒りっぽくなったり、無気力になったりしていない。

13日に配付されたプリントに、休校中の過ごし方のポイントが書かれています。もう一度、読み直してみましょう。