



令和 2年9月  
城ノ内中等教育学校  
城ノ内高等学校

## こんな時だからこそ「ありがとう」を

新型コロナウイルスがきっかけで、様々な「ルール」が増えました。「マスクの着用」「ソーシャルディスタンス」等々、誰もが窮屈さやストレス・不安を感じる人が多い日々を過ごしています。しかし、もしみなさんが自分のことだけを考え、自由に暮らしたら・・・感染は拡大し、コロナによる死者が増加することは間違いありません。このルールの向こう側には、自分だけでなく、家族や友だち等大切な人を守るための工夫がたくさん詰まっています。

ルールを守ってくれている人、コロナと日々戦ってくれている人々への感謝の気持ちを持ち、人と人がつながっていくことが、この苦難を乗り越えるためには大切なのではないかと思います。また、普通に生活できる日がきっと来ると信じて、がんばりましょう。

## ☆生活を見直し・暑さと城ノ内祭を元気に乗り切ろう☆

<p><b>① 睡眠時間を十分にとろう</b> 布団に入る時間を決める。 7～8時間を目標に！</p> 	<p><b>② 朝食を食べよう</b> 栄養バランスの良い朝食を。少しずつでいいので、食べよう。</p> 	<p><b>③ 塩分多めの昼食の準備を</b> 昼食は、塩味のきいたおにぎりなど、塩分が多めの食べ物を準備しましょう。</p> 
<p><b>④ お茶とスポーツドリンクの準備をし、こまめに水分・塩分の補給を！</b> 体育祭当日は、一日中グラウンドにいるため、お茶だけでなくスポーツドリンク等を用意し、水分だけでなく塩分の補給も気をつけて行いましょう。 のどが渇いていなくても、『30分に1回』、また『競技の前後』には必ず水分・塩分の補給をしましょう。</p> 	<p><b>⑤ 紫外線と暑さ対策を！</b> ○帽子の準備を ○外では日陰にいるよう心がけよう ○日焼け止めを塗ろう ○ぬれタオルや保冷剤、ハンディ扇風機など、体を冷やす物等の暑さ対策を各自で準備しましょう。</p> 	

## 体育祭 【体調が悪くなったり、ケガをした時は・・・】

- ★ 毎年、すり傷だけでなく、肉離れや捻挫などのケガ人が沢山です。3・6年生は特に、部活動を引退後、運動量が減った分、筋力も低下しています。日頃、運動不足気味の人は、体を動かす練習をし、無理をしすぎないようにしましょう。
- ★ 競技前には、十分な準備体操・ストレッチを行い競技にのぞみましょう。

※担任の先生や近くにいる先生、救護所に早めに申し出てください。  
※体育祭で転んでケガをした際には、救護テントに来る前に、傷口を水道水できれいに洗ってから来てください。

### 地震に備えておこう

日頃から 家族みんなで

**家具**

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。

**防災家族会議**

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。

**非常用**

水、食料、手袋、タオル、救急箱

**備蓄や非常持ち出し品**

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

## ！『夏休み明け、学校に行きたくない・・・』一人で悩まず相談を！

これまでの学校へ行く生活の流れが、夏休みの後、つらく・おっくうに感じてしまうという経験は誰しもあるのではないのでしょうか。これは心や脳の仕組みから、休み明けに学校に行くことが「昨日と同じ一連の行動」ではなく、「再度、努力が必要な新しい行動」としてリセットされてしまうためです。特に、学校での生活に不安や悩みを抱えている人にとっては、休みで心が解放されていた

分、そのギャップから学校に行くことがさらにつらく思えてしまいます。そのため、夏休み明けはどうしても気持ちが不安定になりがちです。  
そんな時は、一人で悩まず、身近な人に相談しましょう。担任の先生、保健室、スクールカウンセラーさんもあなたからの相談を待っています。一人で抱え込まないことが大切です。

