



2021. 3  
東和中学校

### つながりは、優しい言葉で

今まで当たり前に出たことが出来なくなった時、「ああ、大切だったんだー」って、感じることはありませんか？ この一年はコロナで出来ないことがたくさんありました。学校でみんなと会えなかったり、距離をいつも開けていないといけなかったり、そんな中で「つながる」ことの大切さをつくづく感じていたように思います。

直接会えなくても、くっつけなくても、つながることが出来るのは、私たちには言葉があるから。だから、言葉は優しく、温かいものにしたいですね。

次の学年でも、みなさんが優しい言葉とともに過ごせますように。

With コロナの今だからこそ。



## 新しい道へ —「これから」のために—



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんはこれからそれぞれの進路に向け、新たなスタートをきって前に進んでいきます。そこで、「これから」のために大切なことを、保健室からのエールに代えて、あらためてお伝えしたいと思います。

### 生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、  
毎日の運動、規則的な排便…  
基本ですね！



### 気合いを入れすぎず、 心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。  
肩の力を適度に抜いて  
備えましょう。

### けが・病気の治療は 早めの受診がポイント

春休みは時間がとりやすい時期。  
新生活が始まる前に受診を。



## 2020 今年度の生活が 日常になる 2021

### こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、  
腕に対して30~40°の角度で差し込む。

### 症状なくてもマスク着用

元気=大丈夫  
ではない。

無症状なだけ  
かもしれない。



屋外で距離が取れるときは、  
はずしても大丈夫です。

### 3密も避ける



思いやりの距離

換気

### 手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

## 花粉症にも「エチケット」があります！



冬の終わりが近づき、春のきざしとともに、花粉症が徐々に  
見られるようになりました。花粉症は感染症ではないので、感  
染症対策の“せきエチケット”のような周囲への配慮は不要…  
とは限りません。花粉症にも、とくに症状がない人たちに守っ  
てほしいエチケットがあります。

それは『外出後は服や体についた花粉を外で払い落としてから室内へ』というもの。一般的な花粉症対策としてよく知られていることのひとつですが、もし花粉症ではない人が登校して、何もせずそのまま教室に入り、すぐ後ろの席の人がつらい花粉症だったとしたら…？ 「自分は症状がないから気にしない」ではなく、周りの人のことも思いやった行動がとれるようになってほしいのです。

