

## みんなで頑張りよう!

緊急事態宣言の延長で、今日も出校日になってしまいました。

新しい学年、新しい学級でのスタートを楽しみにしていた皆さんには、4月6日に続いて再び残念な思いをさせてしまい、申し訳ないという思いでいっぱいです。そして、みんなと同じように先生たちも、新しい学級を発表できないことや、担任を発表できないこと、残り少ない中学校生活での思い出作りが始められないことを残念に感じています。

しかし、今こうやって楽しみなことが先延ばしになっている分だけ、その思いがなかった時の喜びは大きいはず! 緊急事態宣言が明けて、依然と同じように学校生活が再開できる日を祈りながら、今は絶えるときです。不要不急の外出を控え、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、今自分ができることを精一杯心がけて実行してほしいと思います。

**感染症対策**  
へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

**① 手洗い 正しい手の洗い方**

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。  
手の甲をのぼすようにこすります。  
指先・爪の隙を念入りにこすります。  
親指と手のひらをねじり洗います。  
指先・爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。  
手の甲をのぼすようにこすります。  
指の隙を洗います。  
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**② 咳エチケット 3つの咳エチケット**

電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう

マスクを着用する (口・鼻を覆う) | ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う | 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

**正しいマスクの着用**

1 鼻と口の両方を確実に覆う | 2 ゴムひもを耳にかけ | 3 隙間がないよう鼻まで覆う | 咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan | 厚生労働省 | 厚労省 | 検索

## 健康であるために

緊急事態宣言がどうなるかわからない今、授業のことや部活動のこと、そして受験のことなど、これからのことに不安を感じている人も多いと思います。正直なことを言えば、先生たちもいつから以前と同じように学校生活が始められるのかわかっていません。だからこそ、学校生活がいつから再開しても大丈夫なように、準備をしてほしいと思います。

まず、生活リズムを保つこと。学校に来ているときと同じ時間に起床して朝ご飯を食べて、授業が行われる時間帯には学習に取り組み、決まった時間に就寝するように心がけましょう。特に、起きる時間と寝る時間は大きく変わらないようにしてください。

次に、栄養バランスの取れた食事をとること。しっかり朝昼晩 3食摂ることはもちろん、栄養のバランスを考えて食事をするので、ウィルスに負けない体力をつけましょう。なにより、お菓子の食べ過ぎには注意しましょう。

最後に、適度な運動をすること。先日皆さんの家に電話連絡をしたときに、殆どの人が外出を控えて頑張っていることを知りました。しかし、家の中で過ごしているとついつい運動不足になり、体力が落ちるとともに免疫力も落ちてしまうので、家の中でできる簡単な運動を意識的にするようにしてください。朝ご飯を食べた後 30~60分後を目安にラジオ体操をすると効果が高いらしいですよ。

## 次の登校日に元気な姿で会いましょう♪

名 前	メッセージ
小林ちひろ	今年度、みなさんと一緒にの学年で過ごせることをとても嬉しく思います。いよいよ最上級生ですね。みなさんの可能性は無限大です！！約一年後の卒業式でさらに成長した姿を見るのがとても楽しみです！一年間よろしくお願ひします。
小林俊雄	義務教育9カ年の仕上げの学年です。自分の進路を選択できる力をしっかり身に付けたいですね。人それぞれみんな、得意なところ苦手なところをもっています。共に学び、共に支え合っていきましょう。
齋藤祥太郎	進級おめでとう。昨年は皆さんと一緒にたくさん成長することができました。今年も皆さんと一緒に、様々なことに挑戦し成長していきたいと思っています。3年生では受験もありますが、その壁を学年全体で乗り越えていきましょう。
坂口遥平	進級おめでとうございます。また、皆さんと同じ学年で学校生活を送ることができるようになり、とてもうれしいです。皆さんの持つ大きなパワーで太宰府中学校を引っ張っていきましょう。よろしくお願ひします。
徳永雅子	今年度も、皆さんと一緒に3年生の学年で一緒に過ごすことができることになり、嬉しく思っています。中学校3年間の集大成であるこの一年が、皆さんにとってすばらしいものとなるように、一緒に頑張りたいと思います。
松尾知子	今年度もみなさんと一緒に勉強をしたり、行事に取り組んだりできることを嬉しく思います。3年生は進路実現に向けて大切な年となります。Tomorrow's success begins today! という気持ちで、一日一日を大切に過ごし、みんなの夢が叶うように一緒に頑張っていきましょう。
洞ノ上尚美	今年度は、学年全体をお世話する学年主任になりました。3学級すべての担任という気持ちで、みんなの進路獲得のために、1年間過ごしたいと思っています。もちろん、春秋チェックも怠りなくしっかり頑張りますね♪