



2月に入りましたが、日によって気温差が激しく、まだまだ体調の崩れやすい時期が続いています。新型コロナウイルス感染症の流行も拡大しています。これまでに引き続き手洗いうがい、換気、加湿などの対策を継続して行ってください。特に3年生は受験を控えていますのでより一層注意してくださいね。

新型コロナウイルスに嚴重注意です

冬休みから1月にかけて新型コロナウイルスの感染が拡大し、1月27日から栃木県の警戒度レベルが「まん延防止等重点措置」に引き上げられています。栃木県内の感染者も、過去最高人数を更新しています。

感染が拡大すればするほど、今までの生活が送りづらくなってしまいます。感染の拡大を抑えるために、中学生のみなさん一人ひとりにもできることがあります。今まで以上に感染症対策を徹底しましょう。

○感染のリスクが高まる場面を避けましょう

- ・ 換気が悪い密閉空間
- ・ 人が密集している場所（大人数が集まっている狭い場所）
- ・ マスクなしでの会話

を避けましょう。

○ウイルスが体に入り込まないようにしましょう

- ・ 手洗い・うがいを丁寧にしましょう
(家に帰ったとき、食事の前、トイレのあとなど)
- ・ マスクの着用
- ・ 不要不急の外出はできるだけ避けましょう

保護者の方へ

登校前の健康観察と健康観察アプリ「LEBER」への入力をお願いします

登校後すぐに体調不良を訴える生徒がいます。感染症対策のため、せっかく登校してきても、すぐに早退となってしまう場合もあります。

感染症の流行を防ぐには、初期症状のサインを見逃さないことが大切です。登校前に様子が少し違うと感じたら、無理をせずご自宅で様子を見てくださいようお願いします。

また12月1日(水)から、健康観察アプリ「LEBER」の利用が開始されています。引き続き、朝のご家庭での健康観察の結果や、当日の出欠について、体温などの入力をお願いいたします。また登校日だけでなく、週末の入力も忘れずにお願いします。

※これまでの色つきの「検温チェック表」はアプリでの入力へ変更になります。

※未入力の場合、学校からご家庭へ確認のご連絡をさせていただきます。

メディアの使い方を家族で考えよう！！

冬休み前に、石橋中学校区の健康増進・食育だより「いしばし元気っ子」を配ったのを覚えていますか？その中で、スマホやタブレットなどのメディアの使い方を家族で考えて記入するワークシートがありました。冬休み中に家族で考えてきて、学校へ提出してくれたものの中から、いくつか紹介したいと思います。

Aさん家の三か条

- 一、メディアを使うのは22時まで
- 一、1時間使ったら15分休む
- 一、メディアを使った分だけ勉強する

Bさん家の三か条

- 一、夜9時30分以降は使わない
- 一、明るい場所で使用する
- 一、必要以上は使わない

Cさん家の三か条

- 一、使うときは「使うね!」と堂々と宣言すべし
- 一、見られて恥ずかしい使い方はするべからず
- 一、わからない、困ったことがあったらすぐ相談すべし

その他にも、勉強が終わってから使う、使っていい日を決める、使う姿勢に気をつける、SNSの使い方についてなどを書いてきてくれた人もいました。それぞれの家庭で、それぞれに合った使い方を考えてみてくださいね。