



# Smile

県立村上中等教育学校  
1 学年 便り  
令和2年4月23日発行  
第19期生 第2号  
文責 藤井 かおり

## 臨時休業にあたって

5月6日(水)までの臨時休業期間中、当初予定されていた登校日も中止となり、長い休業期間となりました。健康管理や自主学習への取組はできていますか？

臨時休業に入る前日の学年集会で話したことと重複するところもありますが、学年便りにも掲載させていただきます。

### ① 規則正しい生活を送る。

- ・家庭学習記録表を利用して、1日6時間の時間割を作成し、実践します。
- ・普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。
- ・毎日、体温記録表に記入し、自己管理に努めます。
- ・体力が低下しないよう、ストレッチ等の軽い運動をします。
- ・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適度な湿度を保ちます。

### ② 不要不急の外出はしない。→「人からうつされず、人にもうつさず」です。

外出した場合や、食事前などこまめに手を洗いします。

### ③ 保護者の方へ

もし、発熱や咳が止まらない、全身がだるいなどの体調不良を訴えた場合は、午前10時までに学校へご連絡ください。また、ご面倒でもご報告いただいた症状が改善したときにもご一報ください。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・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

1



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。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、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。

## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



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

## 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  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

(厚生労働省HPより)

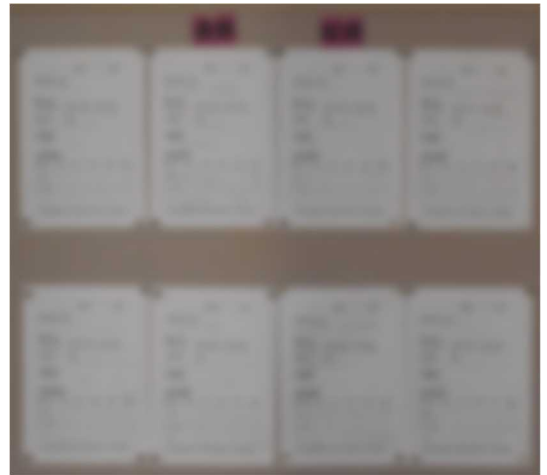
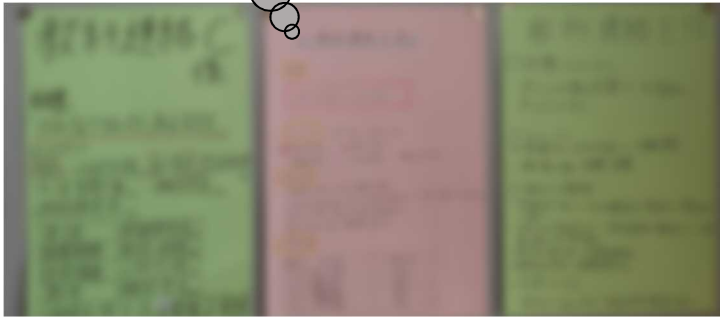


## MY新聞発表会

春休みに制作したMY新聞で  
自己紹介をしている様子です。



教科や班の係も決まり、係  
活動がスタートしました。



## 桜の木の下で

### ハイ、ポーズ！

風が冷たく、桜が七分咲きでしたが、  
クラスで記念撮影をしました。





### レクリエーションで仲間との距離を縮めた瞬間 part1

<1日目> 県立少年自然の家から指導員の方に来ていただき、仲間作を目的としたレクをしました。



### レクリエーションで仲間との距離を縮めた瞬間 part2

<2日目> 班対抗で、「謎解き」をしました。謎解き完成のスタッフです。



新潟県立村上中等教育学校

TEL 0254-52-5115

FAX 0254-53-6773

学校ホームページ URL

<http://www.murakami-ss.nein.ed.jp/>