

## ○予防の理解と思いやりの心を大切に。

新型コロナウイルス感染症については、連日のように報道されています。

そうした報道を聞いて、心配している人も多いと思います。こうしたときに大切なことは、情報を正しく理解するとともに、思いやりの気持ちをもって行動することです。

感染症の予防について理解し、次のことに気をつけましょう。

◇こまめな手洗いが基本です。

いろいろな場所を触ることで知らないうちに手などにウイルスがつくことがあります。

帰宅時や食事前などには、石けんを使ってこまめに手洗いをしましょう。

◇「咳エチケット」が大切です。

咳やくしゃみなど少しでも症状があるときは、マスクを正しくつけましょう。

マスクはウイルスが広がることを防ぎ、自分が感染することも防ぎます。

◇十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。

十分な睡眠と休養をとり、疲れをためないことや、バランスのよい食事が大切です。

外国から来たり海外旅行から帰ってきたりしたお友達や家族の方、新型コロナウイルス感染症拡大の防止に向けて働いている方や家族の方を傷つけるような言葉や行動は、絶対にやめましょう。

◇ふざげや遊びのつもりでも、相手がいやな気持ちになるようなことは、やめましょう。

◇不安な気持ちを持っているお友達を見かけたら、優しく声をかけたり話を聞いたりして、一緒にささえましょう。

◇もし、思いやりのない言葉や行動で傷ついたときには、先生やスクールカウンセラー、家族やお友達など、信頼できる人にすぐに相談しましょう。直接悩みを相談できない人は、電話相談などの窓口で相談しましょう。

### 【相談窓口】

◇新型コロナウイルス感染症について

「帰国者・接触者相談センター」（宗像・遠賀保健福祉環境事務所）

☎：0940-36-6098（受付時間：午前8時30分～午後5時）

受付時間外の問い合わせ先

福岡県保健所夜間休日緊急連絡番号 ☎092-471-0264

◇福津市教育部学校教育課教育相談 ☎0940-62-5091

みんなが不安なときだからこそ、正しい理解と思いやりの心で、明るく楽しい学校をつくっていきましょう。

