



東京都まん延防止等措置実施中

新型コロナウイルス感染者・濃厚接触者になっている人が急増しています。

一人一人が感染予防対策に徹底のご協力をお願いします！！

引き続き、毎日の健康観察（毎日の健康と生活の記録への記入）・マスク（不織布）の使用・手洗い・黙食のご協力をお願いします。

3年生は、いよいよ受験本番です。ベストコンディションで安心して日頃の実力が発揮できるように、全校で感染予防対策を行って、応援していきましょう。

分散登校が始まり1週間が過ぎました（E組は通常登校をしています）



朝登校して、2時間授業を受けて、給食を食べて下校して家庭で2時間オンライン授業を受ける人と、朝2時間家庭でオンライン授業を受けて登校して給食を食べて2時間授業を受ける人に分かれて登校しています。みなさん1週間いかがでしたか？

タブレットがあまり得意でないので慣れるのに時間がかかった、家が遠いので登下校の時間に追われる生活で疲れてしまった、仲のよい友だちとグループが分かれ寂しい思いをした人もいたようですが、感染防止のためのしばらくの辛抱（しんぼう：がまんすること・こらえること）です。みんなで協力して乗り越えていきましょう。困ったことがある人、不安なことがある人は一人で抱え込まないで、話せる先生に相談してください。保健室は、いつでも相談できます。

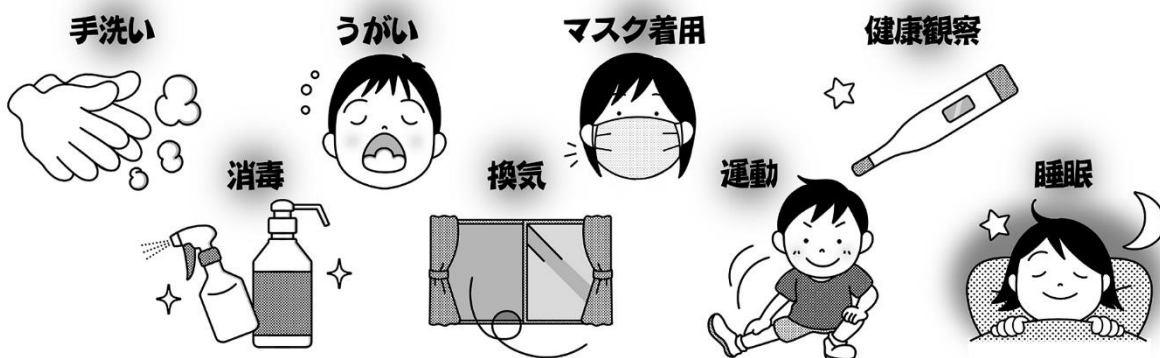
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



給食前にこんな人を見かけます！！

せっかく石けんで、きれいに手を洗っても清潔なハンカチやタオルでふかなければ、洗った意味がありません。

毎日洗濯した清潔なハンカチやタオルをポケットに入れておきましょう。ぬれた手にアルコールをつけても効果はありません。

毎日清潔なハンカチかタオルをポケットの中に入れておきましょう。

洗った手、どこでふいてる？



手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～

外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをしたり
鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

1 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



2 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

4 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

5 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を
整えることも
忘れずに！



体調が悪い日は無理をしない



胃腸に優しい消化の良い食事



受験勉強



息抜きも大切に