

# 入学・進級おめでとう

## 新型コロナウイルス感染症対策 ②

開邦中学校・開邦高等学校  
保健室・教育相談室からのお知らせ No 2

2020年5月11日

# 開邦中学校・開邦高校の皆さん



元気に過ごしていますか

1年生の皆さん，入学おめでとうございます。

職員一同，皆さんと会えることを心待ちにしていました。

5月9日，10日とようやく登校がかないましたね。

初めて会うクラスメートや担任の先生方との時間はいかがでしたか？

お友達はできるかな？ 勉強はどうなるかな？ など不安・心配はいろいろあることでしょう。

でも大丈夫！ 不安・疑問は人に話すことで解消しましょう。

新しい環境にもゆっくり慣れていきましょうね。

# 開邦中学校・開邦高校の皆さん



2年生，3年生の皆さん，  
5月11日，12日は出校日でしたね。

私たち職員は，ようやく皆さんに会えて，とてもうれしかったです。  
久しぶりにクラスメートや担任の先生方と会えた気持ちは  
どうでしたか？

新しいクラスになじめるかな？ 学習・受験勉強はどうしよう？  
と，疑問・質問がたくさんあることでしょう。

# 開邦中学校・開邦高校の皆さん

新型コロナウイルスに負けないために

セルフケアしましょう ※1 <https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>



- ① 自分の気持ちに気付いて、その気持ちを表現する
- ② 自分に合ったストレス対処法を見つける
- ③ できる範囲で他の人とのつながりを維持するつながりを大切にする

一番強力なストレス対処法は「社会とつながること」で



そして「ウイルスの次にやってくるもの」にも備えましょう。それは・・・

# 再登校までの「心」の準備

未知のことへの不安・恐れは、誰にでもあります。  
でも、大丈夫！ いつでも対処法があるんです。

※2



<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>

第1回 心と体の健康チェック（高校生用）未回答者は  
ここで回答して下さい。(5/11～5/22)

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=IpygVJPVSkS1vBluMOSdTK8xc\\_4aDBBs0a9echmFERUODE5N0dUTFFEWldVREZHTVNRUkFRQTY3MS4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=IpygVJPVSkS1vBluMOSdTK8xc_4aDBBs0a9echmFERUODE5N0dUTFFEWldVREZHTVNRUkFRQTY3MS4u)



資料引用転載元

※1 ☆国立成育医療研究センター「セルフケア」  
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

※2 【日本赤十字社】「ウイルスの次にやってくるもの」  
<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>