



中央ウェイ

8月号

緊急事態宣言下の夏をどう過ごすか

校長 荒川 早月

コロナ禍での2回目の夏休みとなりました。昨年度の中央ウェイ8月号では、短くなった夏休み、1年延期になったオリンピック・パラリンピック、先の見えない不安の中での過ごし方などについて触れ、来年の夏こそは・・・という思いを込めて原稿を書いたのを思い出しました。あれから1年経ちました。そして緊急事態宣言下の夏休みを迎えています。昨年よりは、感染症についての知見が深まり、またワクチン接種拡大などもあり、少しずつ前に進んでいる感じはしますが、いまだ東京都の感染者数は減少していません。昨年できなかった夏期講習や6年生の受験対策、部活動や各種大会の実施など、活動の幅を広げることができましたが、それでも大きな不安に包まれつつの実施です。このような状況の中で、この夏をどう過ごすか、一人一人の心構えがいつも以上に必要な夏休みとなります。感染拡大を防止するため、一人一人が当事者意識をもち、行動することが大切です。その上で、長い夏休みをどのように過ごし充実した時間とするか、生徒の皆さんにはしっかり考えて欲しいと思っています。

■感染しないために心掛けること■

- 免疫力を高めるために、十分な睡眠と適度な運動、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- 不要不急の外出は避け、基本的に自宅で過ごすようにしましょう。
- 部活動や夏期講習の帰り道に、友達と会食するのは厳禁です。
- 毎朝、自宅で検温するとともに、発熱や咳等の症状が見られるときには、かかりつけ医等身近な医療機関に相談しましょう。
- 3密（密閉・密集・密接）の環境を避けましょう。1密の場合でも注意が必要です。
- 「マスク」「消毒」「手洗い」「換気」 これらを生活の中の当たり前の習慣にしましょう。

さらに、夏休みは一歩間違えると大きな危険に遭遇してしまう場合があります。気が緩んで帰宅の時間が遅くなったり、繁華街に行ったりして、犯罪被害にあう恐れも高まります。また、SNSなどの利用を通じて、様々なトラブルに巻き込まれてしまうケースも多発しています。犯罪やトラブルに巻き込まれないよう、中央ろう学校の生徒としての自覚をもった生活を送ってほしいと思います。もし、犯罪やトラブルに巻き込まれてしまったときは、早急に保護者や学校等周りの大人に相談し、解決を図るようにしてください。

■SNS 東京ルール■

- ① スマホやゲームの一日の合計利用時間、使わない時間帯・場所を決めよう。
(ネットへの依存につながる長時間の利用を防ぐ。)
- ② 必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。
(ネット利用のための基本的なルールを徹底する。)
- ③ 送信前には、誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えて読み返そう。
(ネットを通して、他の人をいじめたり傷付けたりしない。)
- ④ 個人情報を教えたり、知らない人と会ったり、自撮り画像を送ったりしない。
(ネット犯罪に巻き込まれないよう、安易な発信をしない。)
- ⑤ 写真・動画を許可なく撮影・掲載したり、拡散させたりしない。
(ネットに公開した情報は削除できないという危険性を理解する。)