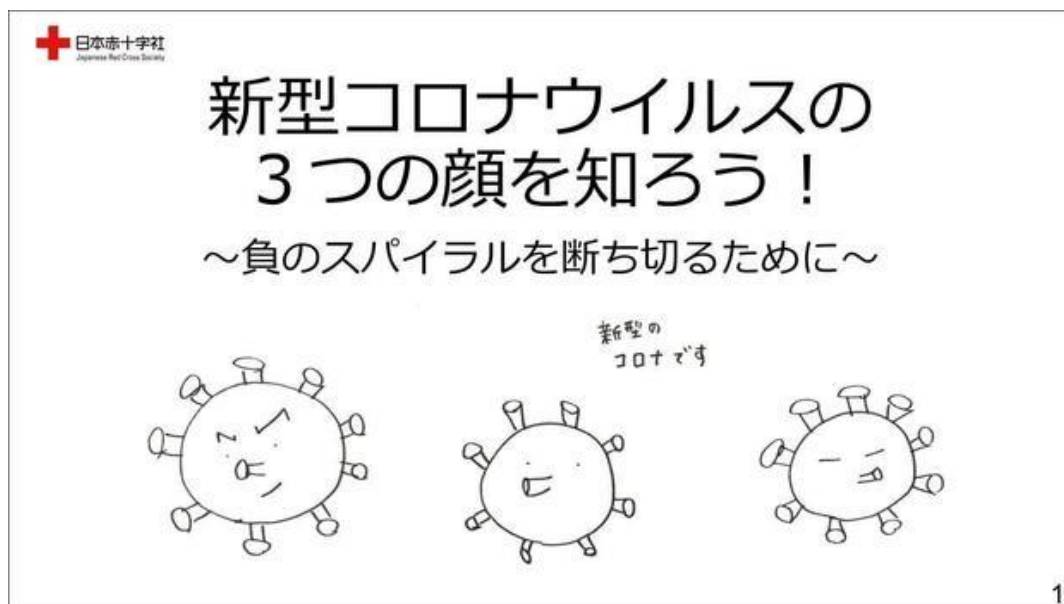


G 高生の皆さん、お元気ですか。臨時休校の継続で新学期がなかなか始まらないことに、少しイライラしたり、疲れたりしている人もいるかもしれません。自分では気づかないうちにストレスがたまっていることもあります。今日は新型コロナウイルスに向き合うための**正しい対処法**を3つ紹介します。学校再開の日まで、落ち着いて対応していきましょう！皆さんに会える日を楽しみにしています。

- ①**新型コロナウイルスに感染しないために、また周りの人にうつさないために、1人1人が次のことに気をつけましょう：「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」**
- ②**いつもの生活習慣やペースを保ち、今の状況だからこそできることに取り組みましょう。**
家の中で心地よく過ごせる環境を作り、自分を支える力を高めることも大切です。
- ③**SNS 等で不確かな情報を流したり、差別的な言動に同調しないようにしましょう。** ウイルスに関する悪い情報ばかりに目を向けず、自分の安全や健康のために必要なことを見極めましょう。

*以下のサイトも参照下さい：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html



*相談窓口：具志川高校 098-973-1213

沖縄いのちの電話 098-888-4343 (10:00-23:00)

よりそいホットライン 0120-279-338 (24時間)