

3 学年だより

宮城県塩釜高等学校

～ One for all. All for one. ～

第3号★ 2020/4/24発行

人との接触を 8 割減らすポイント



こんにちは。みなさん、体調は大丈夫ですか？ 3学年だより第2号ではPDCAやOODAなどの問題解決方法の紹介をしました。22日政府の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議は「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」を公表しました。その中で、より具体的に、人との接触を8割を減らすための“10のポイント”が示されました。高校生のみなさんにもぜひ実行してほしいポイントを6つピックアップしましたので、参考にしてください！

①ビデオ通話でオンライン帰省



GWに旅行やおじいちゃんやおばあちゃんの家に行っていた人もいると思いますが、今年はなるべく自粛しましょう。特に高齢者は感染後の重篤化が心配ですからね。その代わりに、ビデオ通話を上手に活用しましょう！私は先月、初めてZOOMを使って会議をしました。宮城・新潟・東京・千葉・横浜・京都・岡山の先生方のそれぞれの自宅から、パソコン・タブレット・スマホで行い、大変スムーズに進行することができました。みなさんもLINEのビデオ通話は最大で200名まで可能で、4名までは画面分割の同時表示ができるそうで、5名以上はアイコンで表示されます。たまにはお互いの顔を見ながら話したいとき便利です。ただし、やりすぎにはくれぐれも注意してくださいね！TPOを考えて、相手の負担にならないように、節度とルールを守って楽しく使いましょう！

②スーパーは1人または少人数ですいている時間に

食材や日用品の買い出しは欠かせません。ただし、行く場所・人数・頻度・時間帯など考えて買い出しに行きましょう！家庭で順番に1人ずつ買い出しに行くなど、協力しましょう！我々の生活を支えるため、休みたくても休めないエッセンシャルワーカー（暮らしを成り立たせるのに必要不可欠な職種で働く人々。例：物流を支えてくれる郵便局や宅配業者、トラック運転手。物流のハブになる集荷センター、食品・日用品を小売りしてくれるスーパーの従業員。バスや電車の運転士、ゴミの収集をしてくれる作業員など）の人々への感謝の気持ちを忘れず、感染しない&感染させない対策を！



③ジョギングは少人数で公園は空いた時間、場所を選ぶ

ずっと家の中にいるのは身体だけでなく、心も滅入ってしまうものです。新鮮な外の空気を思いっきり吸うだけでも気分転換になりますね（花粉症は要注意です！）。この頃は、公園に人があふれているというニュースも目にしたりしますが、これでは本末転倒。場所・時間を考えてできる運動を！ジョギングについては、ノーベル賞受賞者で京都大学IPS細胞研究所の山中伸弥教授が、運動中の「ジョギングエチケット」を呼びかけています。ジョギングをしている人は、山中教授のHPを参考にしてみても？



⑦筋トレやヨガは自宅で動画を活用

テレビでも自宅でできるストレッチを紹介したり、YouTubeにはそれぞれ多種多様な自宅で



できるエクササイズを紹介しています。外に出るのが怖いな、という人にはこちらをお勧めします！ただし、急にやるのも要注意！私はテレビで見たタオルを使ったストレッチをやった瞬間に右上腕二頭筋に痛みがピリッ！お風呂上りなどいいかもしれませんね。あっ、私は以前夜中の通販番組を見て、速攻電話して買った



TRF ダンスエクササイズDVD3 本組の1枚をまだ未開封だったので、今夜やってみます……。ちゃんと防音マットの上でね。時間と場所を考えてやれる範囲でやってみよう！

⑧飲食は持ち帰り・宅配も



テイクアウトのお店が増えています。仙台ではUberEatsも始まりました！（うちはエリア外です）。みなさんはもう高校3年生ですから、自分でご飯を作れるようにならなければならないと思いますよ、性別関係なく。全部ご飯を作ってもらって、出してもらって、「ええ、また〜？」「食べたくない！」とか文句言って、食器も何も片づけない……。なんてことはもちろんありませんよね？毎日の献立を

考えて作るなんて、本当に大変です。正直私にはできませんので、お弁当を買ったり、デリバリーしたり、でもたまに頑張って普段作らないお菓子まで手作りしちゃったり（とてもおいしいものからまずいものまで）しています。みなさんも普段料理しない人は挑戦してみるいい機会かもしれませんよ。作るのが苦手な人はぜひ食器洗いなどお片づけを率先してやってみよう！料理は準備から後片付けまでが料理なのです、と、昔よく母に言われました。

⑩会話はマスクをつけて

マスクは今なかなか手に入りませんね。みなさんはどうしていますか？私は花粉症ということもあり、ある程度の備蓄はありました。今はそれを使っています。



マスクについてのメリットデメリットについてはいろいろな情報があふれすぎて、混乱してしまいましたが、私は個人的に、自分の飛沫を飛ばさない、他人の飛沫を直接浴びない、という点において、とても有効だと感じているので、人と会うときはつけています。ただ、不織布やサージカルマスクはなかなか手に入らない状態なので、不織布を洗って再利用したりしています（台所用洗剤・エマル・アタック・ハンドソープいろいろ試した結果、お湯洗いにしました）。効果が落ちてもしようがないと、割り切っています。ネット通販は高く、毎晩ぼちっとするか悩んでいます。

マスクもしよう



また、家庭科のT先生に教わって、布マスクを2枚作ってみました。左の写真は私がその時作ったマスクです。Miffyちゃんに付けてみました。ちなみに、ゴムはパンツのゴムです。太いです。中学生の時、家庭科の授業で作ったパジャマのズボンが、一回履いたら、股からバリバリと裂けていった経験のある私でさえ、超簡単に縫うことができました。学校のミシンを使わせてもらいましたが、手縫いでも十分できるはずです！私は次回は手縫いで挑戦しようと思います！布もわざわざ買わなくても、

ハンカチやタオル、着なくなった洋服でもいいです。次のページに型紙とT先生がわかりやすく作ってくださった作り方を載せますので、ぜひみなさん挑戦してみてください！やれることを楽しくやろう！

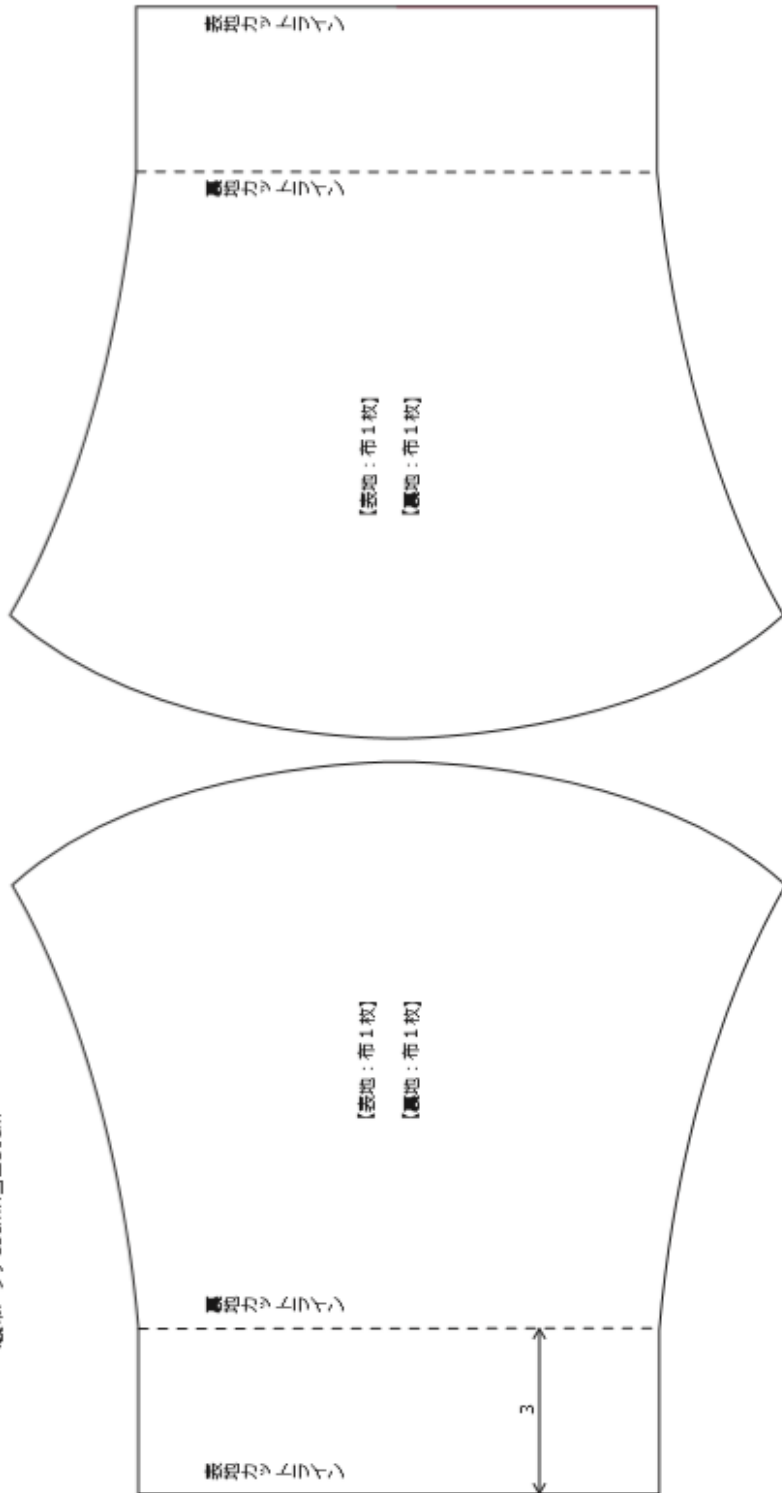
掲載元：nunocoto fabric ※nunocoto で検索してみよう！

参考 URL → <https://book.nunocoto-fabric.com/15460.html>

「立体マスク (大人・女性サイズ)」

「製図」 ※ぬいしろ込みの寸法です。記載寸法の通りに裁断ください。出力してそのまま実寸型紙として使用いただけます。(A4)
※記載のないぬいしろ寸法は1cmです。

・用尺：(表布) タテ15cm×ヨコ35cm
(裏布) タテ15cm×ヨコ30cm



この型紙の形で大きくしたり、小さくしたりアレンジして作ってみてね！
すごく形のいい立体マスクが作れますよ！

家庭科T先生が作り方をわかりやすくまとめてくださいました！



不器用な私でもできた！君ならできる！きっとできる！！

立体マスクの作り方

① 布は「さらし」か「カーセ」を用います。型紙の通りに、布を2枚ずつ裁断する（大きさが異なります）

② それぞれカーブの部分を立端から1cmの縫いしろで縫う（7mmくらいでOK!!）

③ 1cm間隔で切りこみを入れるアイロンで折る。

④ 中表に重ねて上下をそれぞれ縫う ← 縫い代が重ならないように

⑤ ひっくり返す。 ← ひっくり返した後に両端にミシンをかけておくと、洗ってもよれにくいと思われやすい

⑥ 両立端を三つ折りにして縫う

⑦ コムを通して完成！！

大きいサイズを作る場合は型紙を110%に拡大



★ちょっと一息★～シオガマザクラって知っていますか？～

西キャンパスのテニスコート前にシオガマザクラがあります。塩釜神社のシオガマザクラは国の天然記念物になっています。塩釜高校のシオガマザクラの横には碑があり、読んでみると、塩釜ロータリークラブから贈られたようです。今朝見たところ、すでに半分が葉になっています。他の桜よりも見頃が遅いのも特徴です。桜はいろいろな種類があっても咲く時期も違います。右の桜は昇降口前の桜で、先週が見頃でした。桜はやはり青空が一番似合うなぁ～と思います。



～大事なお知らせ（2回目）～

- ①課題が届いていると思いますが計画的に勉強しましょう。まだ届いていない人、不足や印刷不鮮明、その他不明な点はメールか電話で、3年生の先生あてに問い合わせてください。
- ②教科書を間違えて購入したり、学校に届くといわれた人は連絡をください。
- ③学校に忘れ物を取りに来るときも、必ず学校に電話してから来てくださいね。

TEL 022-362-1011 [西]