

臨時休業中の過ごし方について

香川県立〇〇高等学校

新型コロナウイルスの感染者が急増しており、若年層の重症事例も報告されていることから、みなさんも不安を感じていることと思います。感染の拡大を抑えこむには、今が重要な時期です。臨時休業中は、次のことに気をつけ、自分や家族、大切な人たちの命と健康を守る行動を心がけましょう。

様々なことが制約されることとなりますが、このような時期だからこそ、世の中を見つめる機会、新しい自分を発見する機会にしてほしいと思います。

1 新型コロナウイルスの感染経路について

○飛沫感染：感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。

例) 屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間過ごすとき

○接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れるとウイルスがつく。他者がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する。

例) 電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

2 感染症の予防について

○不要不急の外出、新型コロナウイルス感染症が拡大する地域への往来は控えましょう。

○どうしても出かける必要がある場合でも、感染リスクの高い3つの条件(密閉空間、密集場所、密接場面)を避けましょう。

例) 人混み(繁華街など)、カラオケ、近距離での会話や大声での発声、大人数での会食など

○石けんによる手洗いやうがい、咳エチケットを行いましょう。

○室内では、十分な換気をしまししょう。

3 基本的な生活習慣づくりについて

○十分な睡眠や食事をとり、適度な運動や規則正しい生活を心がけましょう。

○検温などの健康観察をしまししょう。

○家庭学習に取り組みまししょう。教科書や学校から配られたプリントなどを活用して、計画的に学習をしまししょう。

○テレビやゲーム、インターネットの利用の仕方について、保護者と十分に話し合い、適切に利用しまししょう。

4 相談窓口について

○休み中に困ったり、不安になったりした時には、学校の先生にすぐに電話などで相談してください。

○もし、家族や先生に相談できずに困った時は、次の番号に電話してください。

香川県教育センター子ども電話相談(9時~21時) 087-813-3119