

■■■ 一斉臨時休業中の生活について（お願い） ■■■

●不要不急な外出は控えるとともにストレス軽減のための適度な運動を心がける

県内でも毎日感染例が報告されています。感染リスク抑止のためにも不必要な外出は控えてください。外出しなければならぬときには、換気の悪い「密閉空間」、多数が集まる「密集場所」、間近で会話や発声をする「密接場面」の「3つの密」が重ならないように、マスクを着けたり、人との距離をとったり工夫するようにしましょう。そんな中、心が重くなってきたらストレス発散のためにも自宅周辺などで適度な運動をしましょう。

●基本的な生活習慣を維持する

免疫力を高めるために、睡眠時間の確保、バランスの取れた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣で過ごすことを心がけてください。

●臨時休校中でも検温をし、体調確認を行う

風邪のような症状があってもなくても、体調を確認するために検温をしてください。自分の健康状態に関心を持ちましょう。そして、その値とともに体調に関する調査内容について [Classi](#) に回答してください。自分の健康状態を客観的に知り、それを記録しておくことは今後必要になるかもしれません。保護者の方も、生徒自身が入力したかどうか確認をお願いします。（2・3年生は [Classi](#) が復旧次第入力を始めてください。1年生は検温後メモをしておきましょう。）

●不測の事態に巻き込まれないように注意する

心がふさぎ込みやすいときです。時間を持て余したり、ちょっとしたことで不安になったりすると、SNS の利用が増えてしまいます。予期しないことで SNS での加害・被害にあわないためにも SNS の利用について再度確認してください。

●日常の生活について

- 1 手洗い・咳エチケットを徹底しましょう。
- 2 外出時にはハンカチ・ティッシュは持参し、共用はしないようにしましょう。
- 3 食事前・外出からの帰宅後には必ず石けんで手を洗いましょう。
- 4 エタノール消毒は、外出先でも積極的に行いましょう。
- 5 なかなかマスクが入手できません。使い捨てマスクがないときにはガーゼのマスクや手作りのマスク等で対応しましょう。学校休業中に SNS 等に掲載している布マスクづくりにチャレンジしてみるのもいいかもしれません。
- 6 新型コロナウイルス感染症に罹患してしまった場合や、濃厚接触者となってしまった場合など、何かありましたら学校に連絡してください。

