

令和2年度 新型コロナウイルス感染症対策のための 臨時休業中の生徒心得

那須烏山市立烏山中学校

臨時休業中の 有意義な過ごし方

- 1 家庭学習を毎日継続して、課題に計画的に取り組もう。
- 2 感染症関連の情報を正しく理解し、予防策の徹底に心がけよう。
- 3 家庭や地域の一員としての自覚をもち、責任を持った行動を心がけよう。

必ず実行しよう

- 1 日課表に従って規則正しい生活をしましょう。
- 2 不要不急の外出はできるだけ避けよう。やむを得ず、外出しなければならない場合には、3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けるようにしましょう。やむを得ず外出する際には、できる限りマスクを着用するようにしましょう。
- 3 朝・夕の体温を測定し、別紙「体温測定表」に記入し、健康管理をしましょう。
- 4 手洗いうがいを徹底しよう。かぜやインフルエンザと同様に、外出先や帰宅時、調理の前後、食事の前など石けんを使ってこまめに手を洗い、アルコール消毒などで清潔に保ちましょう。
- 5 咳やくしゃみをおさえた手や鼻をかんだ手はただちに洗いましょう。
- 6 不特定多数の人が触るものに触れた後の手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。
- 7 せきやくしゃみ等の症状のある人は、他の人に感染を広げないために、マスクやティッシュ・ハンカチ・袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえるようにし、他の人からも顔をそらしましょう。
- 8 咳などの症状がある時には、他の人にうつさないために必ずマスクを着用しましょう。
- 9 使ったティッシュは何かに入れて、ただちにゴミ箱に捨てましょう。

心がけ努力すること

- 1 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけましょう。
- 2 読書に親しむとともに、社会の出来事にも目を向け、新聞やニュースを読んだり、見たりしよう。
- 3 スマートフォンやSNSの利用はルールやマナーを守ろう。
 - ・ SNS上に友人などの悪口や中傷を書き込まない
 - ・ SNS上に自分や友人の個人情報分かる書き込みをしたり、動画や画像を掲載したりしない
 - ・ SNS上で知り合った人と直接連絡をとったり会ったりしない
- 4 ゲームやSNSなどのメディアは、時間を決めて利用しよう。

その他

- 1 万が一事故やトラブルなどがあった場合は、中学校(担任の先生または学年の先生)に連絡しよう。

何かあったらすぐ連絡！ 学校：82-2229