

新型コロナウイルス感染症については、ワクチンの接種が始まりましたが、まだまだ予断を許さない状況にあり、継続した対策が欠かせません。これから連休期間を迎えるに当たり、皆さんには、正しく恐れ、これまで以上に自覚ある行動をお願いします。

## ■ 新型コロナウイルス感染症について

○既に人の流れが増加し、変異株による陽性者が著しく増加している。(4月21日現在)



○みんなで協力して感染を抑え込んでいくことが必要  
○今一度、基本的な感染予防対策の確認・徹底が必要



**新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、高校生の皆さん一人一人が当事者意識をもち、行動することが大切です。**

## 新型コロナウイルスから自分の身を守り、また、周りの大切な人を守ろう！

### ■ 感染しないために心掛けること

- 免疫力を高めるために、十分な睡眠と適度な運動、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- 不要不急の外出は避け、基本的に自宅で過ごすようにしましょう。  
(生活必需品を買いに行く<sup>○</sup>・カラオケに行く<sup>×</sup>・不要なアルバイトをする<sup>×</sup>)
- 毎朝、自宅で検温するとともに、発熱や咳等の症状が見られるときには、かかりつけ医等身近な医療機関に電話で相談しましょう。
- 3密(密閉・密集・密接)の環境を避けましょう。

みんなが  
取り組む  
こと



### ■ 感染症の予防の効果について学ぼう

<3月22日放送「NHKスペシャル“パンデミック”との闘い～感染拡大は封じ込められるか～」から>(6分16秒)



・新型コロナウイルス感染症の予防のために、咳エチケットやこまめな換気をするのがなぜ重要なのかについて、分かりやすくまとめられています。



### ■ もしもの時のために (最新情報を確認)

「東京都新型コロナウイルス感染症対策サイト」では、最新の情報と感染症が心配な時の相談窓口が紹介されています。

<東京都新型コロナウイルス感染症対策サイト>



## 人権感覚を養おう

### ■ SNSの危険性を正しく理解

- SNSは便利な反面、何気ない書き込みなどが、人を傷付け、「いじめ」の加害者となることがあります。
- SNS上にアップされた写真や動画等は、拡散すると完全に消去することが難しく(デジタル・タトゥー)、取り返しのつかないことになったりトラブルにつながったりします。



「考えよう!いじめ・SNS @Tokyo」(漫画形式の教材)



## 悩みは相談しよう

### ■ 心配ごとや悩みは身近な大人に相談

充実した生活の中でも、生活や友人関係のトラブルなど、誰もが悩みや心配をもつものです。

「心が疲れた」と感じたときには、信頼できる大人に相談するなど、助けを求めてください。大人への相談が難しいと感じたときは、

LINE相談「相談ほっとLINE@東京」などに相談しましょう。<相談ほっとLINE@東京>

- 東京都教育相談センター 0120-53-8288(24時間受付)
- ヤング・テレホン・コーナー 03-3580-4970

