

臨時休業中の過ごし方

令和2年4月3日
指導部高等学校教育指導課

現在、社会では新型コロナウイルス感染症への対策が急務となっています。
学校は明日から臨時休業になりますが、高校生の皆さんには、休業の趣旨をしっかりと理解し、自覚ある行動をお願いします。

何のための臨時休業か考えよう！

■新型コロナウイルスについて分かってきたこと

- 感染しても症状が出ない人もいるため、気が付かないうちに自らが感染源になる可能性がある。(若者に多い)
- 自分が感染源となれば、重症化リスクの高い高齢者や持病のある人はもとより、大切な家族に感染させる可能性がある。
- 高校生は活動的であり、大勢で集まった場合においては、ひとたび感染すると大規模感染につながる。

東京都の新規感染者数



新型コロナウイルスの感染拡大を止めるため、一人一人の高校生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、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。
- 毎朝、自宅で検温するとともに、発熱等の風邪の症状が見られるときには、無理をせずに自宅で休養しましょう。
- 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[○]・カラオケに行く[×])

みんなが取り組むこと

マスク着用、手洗い、アルコール消毒、咳エチケット、検温 等

<やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること 文部科学省>



- ・まわりにうつさないために
- ・かんたん！マスク作りに挑戦！

<新型コロナウイルス感染症予防のためにわたしたちができること！厚生労働省>



- ・新型コロナウイルス感染症防止啓発メッセージ

■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>



充実した生活を送ろう

■ いまできることを着実に

臨時休業中は、いつもは当たり前と思っていた日常の大切さを感じるよい機会と捉え、感謝の気持ちを大事にしてほしいと思っています。何より、まとまった時間を自分のペースでじっくり自宅での学習に取り組むことや、読書や探究活動など、以前から興味があったことに挑戦して自分の見方や考え方を広げ、好きなことを集中的に取り組むことができます。広い視野で一つの事実を様々な角度から捉える力を養おう。

＜学びの支援サイト 東京都教育委員会＞



・東京ベーシックドリル
・学習支援コンテンツの情報サイトの紹介
・東京都オリンピック・パラリンピック教育



人権感覚を養おう

■ 不確かな情報に惑わされない

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、感染者や感染の広がっている国の方に対する誹謗中傷や心無い書き込み等がSNS等で広がっています。

新型コロナウイルス感染症に関して、不当な差別や偏見、いじめ、SNSでの誹謗中傷等があってはなりません。

人権の侵害につながることをないように、冷静な行動をしよう。



■ SNSの利用は適切に

SNSは便利。しかし、軽い気持ちや何気ない言葉の書き込みなどで、人を傷付けてしまうことがあります。また、結果的に「いじめ」の加害者となることも。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、取り返しのつかないトラブルにつながることもあります。SNSの危険性を正しく理解し、適切に利用しましょう。

自分の命を自分で守ろう

■ 自転車運転のルールを守ろう（不要な外出はしない。）

高校生の自転車走行中の事故が多く発生しています。交通ルールやマナーを守り、交通事故の被害者にも加害者にもならないように、運転には十分注意しましょう。

- ヘルメットを着用し、無理な運転をしない。
- 自転車は車道の左側通行、並進禁止が原則です。
- 万一の備えとして、自転車保険に加入しましょう。
- 二人乗りやスマホ・ヘッドホンを使用しながらの運転は禁止です。



■ バイク等の運転に気を付けよう（不要な外出はしない。）

バイク等の運転中に生命に関わる事故が発生しています。法律等を守るとともに、常に心にゆとりをもって乗車するなど、歩行者や他のドライバーの立場を考えて運転しましょう。

悩みは相談しよう

■ 心配ごとや悩みは身近な大人に相談しよう

充実した生活の中でも、今後の生活やクラス・部活動での友人関係のトラブルなど、悩みや心配は誰もがもつものです。

「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」**など相談しましょう。

相談は、24時間受け付けています。

- 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➔
- 「相談ほっとLINE@東京」QRコード

