

# 感染拡大防止に向けて高校生にできること

令和3年4月26日

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

