春季休業中の過ごし方

令和２年３月

新型コロナウイルスへの感染に気を付ける。普段の生活のリズムを崩すことなく、主体的・計画的に自宅学習等に取り組む。

新型コロナウイルスから身を守る

➢ 日常生活で気を付けること

■感染しないよう留意しよう

〇十分な睡眠と適度な運動、バランスのとれた食事を心掛け、深夜に及ぶスマートフォン等の使用は避けましょう。

〇感染した人の手で触ったドアノブなどに触れるとウイルスが移る可能性があります。

〇大勢の人が一堂に会した食事・会話の際の飛沫による感染の可能性があります。

みんなが取り組むこと　**毎日の検温とｶｰﾄﾞへの記入(1日2回)**、手洗い、アルコール消毒、咳エチケット等

■不要不急の外出を控える（ウイルスに触れない）

〇不特定多数の人が集まる場所をできるだけ避けましょう。

不特定の人が多く集まる場所
テーマパーク、イベント会場、飲食店 等

※大人数が密集する運動は避け、健康保持等の観点から、ジョギング、散歩、縄跳びなどの日常的な運動は、本人及び家庭の判断において行うことは可能です。

➢ 心配なことは相談しよう

■一般的な相談

〇新型コロナウイルス感染症の予防に関すること、心配な症状が出たときの対応などの相談

江東区の一般相談窓口

TEL：０３-３６４７-５８７９
(8:30～17:15)

■心配な症状が出たら相談！

〇次の症状があり、新型コロナウイルス感染症を疑われる人は、「帰国者・接触者電話相談センター」に相談しましょう。

◎風邪の症状や37.5℃以上の発熱が４日以上続いている。
（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。）

◎強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

帰国者・接触者電話相談センター

➢ 自分や家族が新型コロナウイルス感染症に罹患（りかん）した場合は、学校に連絡してください。

充実した生活を送ろう

■ いまできることを着実に

新型コロナウイルス感染防止のための春季休業中は、一年間の復習と次年度に向けて、自宅での学習に取り組みましょう。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たり、好きなことを集中的に取り組んだりする良い機会です。様々なことに取り組み、一つの事実を様々な角度から捉える力を養おう。

自分の身を守ろう

■ 犯罪行為や問題行動に気を付ける

臨時休業・春季休業中に、犯罪行為や問題行動を起こさないように、気を付けて過ごしましょう。

また、困ったことがあったら保護者や学校、警察に相談しましょう。

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。）

中学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。

○ 二人乗りやスマホ・ヘッドホンの使用は禁止です。

○ 自転車は車道の左側通行、並進禁止が原則です。

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、感染者や外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のないよう、正しい情報に基づいた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などの書き込みは、人を傷付けてしまいます。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、消去は難しく、拡散し、取り返しのつかないトラブルになります。ＳＮＳの危険性を正しく理解し、適切に利用しましょう。

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」**に相談しましょう。

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** ……>

○ **江東区教育センター　電話相談 03-3649-3834**