

令和2年4月20日

生徒のみなさんへ

五所川原第一高等学校
校長 葛西 由起子

臨時休業中の過ごし方について

新型コロナウイルスの感染者が急増しており、若年層の重症事例も報告されていることから、みなさんも不安を感じていることと思います。感染の拡大を抑え込むには今が重要な時期です。臨時休業中は、次のことに気をつけ、自分や家族、大切な人たちの命と健康を守る行動を心がけてください。

様々なことが制約されることとなりますが、このような時期だからこそ、世の中を見つめる機会、新しい自分を発見する機会にしてほしいと思います。

1 新型コロナウイルスの感染経路について

- 飛沫感染：感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。
 - 接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れるとウイルスがつく。他者がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する。
- (例) 電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

2 感染症の予防について

- 臨時休業の主旨を再確認し、不要不急の外出を控える。
- 常に石けんによる手洗いやうがい、咳エチケットを行う。
- 室内では、十分な換気をする。

3 基本的な生活習慣づくりについて

- 十分な睡眠や食事をとり、適度な運動や規則正しい生活をこころがける。
- 毎日、健康観察(検温、記録)をし、体調不良の場合は、担任に報告をする。
- 家庭学習に取り組む。
 - ・各教科から、課題が提出されています。その他に、教科書や副教材などを活用して、計画的に学習すること。
 - ・自分の進路を見据え、今やるべきことを考え、一日を無駄にせず、積極的に学習に取り組むこと。
- 本校生徒として自覚ある行動をする。
 - ・狭い空間で不特定の人と接するゲームセンター、ライブハウス、カラオケ等の利用は避けること。
 - ・ゲーム・スマートフォンなどの使用時間を決め、自分自身の生活をコントロールできるようにすること。
 - ・SNSの利用は十分注意をする。誤解を与えるような表現をしないようにすること。