

## 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う臨時休業中の過ごし方について

- 1 臨時休業期間中であっても、食事や起床・就寝等の基本的な生活習慣を乱すことのないようにすること。
- 2 次年度への目標を明確にするなど、休業中の具体的な計画を立て、規則的な生活を送ること。
- 3 学力の向上を図るため、与えられた課題だけではなく、自ら課題を見つけ家庭学習を行なうこと。
- 4 新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するための臨時休業の措置であるので、その趣旨を理解し、基本的に自宅で過ごすようにすること。
- 5 事件・事故に巻き込まれないよう、新年度に向けての準備や希望を描きながら充実した生活を送ること。
- 6 風邪やインフルエンザへの対策と同様に、咳エチケットや手洗い等、通常の感染対策を行なうこと。
- 7 臨時休業中は、人混みや繁華街への外出等、不要な外出を控えること。
- 8 免疫力を高めるために、バランスのよい食事、十分な睡眠、室内での運動の工夫など規則正しい生活を送ること。
- 9 感染拡大の防止の観点から、できる限り健康状態の確認（検温等）を行なうようにすること。
- 10 適切な環境の保持のため、自宅でもこまめな換気を心がけるとともに、空調や衣服による温度調整を含めて温度、湿度の管理に努めること。
- 11 自宅待機中の健康観察を厳重に行ない、下記のような症状がある場合は、帰国者・接触者相談センターに相談すること。

- ・ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）
- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合
- ※ 基礎疾患がある児童生徒が上記の状態が2日続く場合、帰国者・接触者相談センターに相談すること。

- 12 医療機関において新型コロナウイルスに感染していると診断された場合は速やかに学校へ連絡すること。