

令和 2年 4月 13日

生徒の皆さん
保護者様

銀河学院中・高等学校
校長 吉岡 直人

臨時休校中の過ごし方について

平素より本校の教育活動の推進にご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、見出しの件について、生徒の皆さんとそのご家族、教職員とそご家族、そしてまず身近な方の「命を守ること」と「健康維持」のために、次のことを参考にし、実践をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、基本的な生活習慣と学習を継続する習慣を維持してもらいたいと思います。ついでには、保護者の皆さまには、お子様へご指導をお願いいたします。

1 再確認（新型コロナウイルス感染症対策に関わる通知プリントを再確認してください。）

(1) 対策のための基本事項

ア 感染源を絶つこと（検温などの健康観察など）

イ 感染経路を絶つこと（手洗いや咳エチケットなど）

ウ 抵抗力を高めること（十分な睡眠と適度な運動など）

*免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける

エ 集団感染のリスクへの対応

* 3つの密（密閉、密集、密接）を避けること

①換気が悪い密閉空間でないこと

②人が密集している場所をつくらぬこと

③身体接触及び近距離での会話や発声を避けること

(2) 新型コロナウイルス感染症発症者の症状（広島県のホームページより）

ア 発熱 イ 咳 ウ 倦怠感 エ 息苦しさ オ 咽頭痛

カ 味覚障害 キ 嗅覚障害 ク 頭痛 ケ 下痢

などがあるようです。無症状の方もいらっしゃいますので、ご注意ください。

(3) (1) に関わる対策について、ご家庭でもご指導をお願いします。

ア 不要不急の外出をしない。この期間、部活動も行いません。

イ 今は人と会わない。自分が感染し、身近な人を感染させる可能性がある。

ウ 海外への渡航はしない。

エ 緊急事態宣言の対象地域には行かない。

オ 下記について、体調をよく観察してください。特に、発熱や咳などの症状がある場合は、自宅待機してください。

- ① 海外に行かれた人と接した場合（ご家族も含む）
 - ② 同居するご家族の方がやむを得ず対象地域に行かれた場合、または帰ってこられた場合
 - ③ 対象地域から来られた人と接した場合（ご家族も含む）
 - ④ 同居するご家族の方が 37.5 度以上の発熱がある場合
- カ 次のような症状がある方は、相談窓口にご連絡してください。

- ① 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続く方
（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様）
- ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

*相談窓口検索

厚生労働省ホームページ

（政策について＞分野別政策一覧＞健康・医療＞健康＞感染症情報＞新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター）

2 「意識して行動すること」について

(1) 生活に関すること

- ア 「3つの密」に注意する。そのような場所に行かない。不要不急な外出はなし。
- イ 健康観察を毎日行う。徹底してください。
- ウ 朝夕検温し、健康観察記録用紙に記入してください。
- エ マスクの着用。
- オ 積極的な手洗いをする。
- カ 規則正しい生活習慣を維持し、免疫力を向上させること
 - ① 学校がある時と同様の時間に起きる。
 - ② バランスの良い食事をとる。
 - ③ 適度な運動を行う。
 - ④ 十分な睡眠をとる。（夜更かし禁止）
- キ 換気する。
- ク 部屋を片付ける。
- ケ 家の手伝いをする。
- コ 自分の行動を記録しておく。（発症した場合有効になる）

(2) 学習に関すること

- ア 基本事項の確認を徹底していこう。

- イ 復習も大事。できることを増やし、確立していこう。
- ウ 課題に挑戦しよう。
- エ 課題が難しいときには、自分で課題を設定しよう。
- オ 自主学習をどんどんしていこう。自分の学習方法を創り出そう。
- ① 好きな教科からすると良い。
 - ② 単純な学習作業からしてみると良い
 - ・漢字や英単語を書いて覚える。計算練習を繰り返す
 - ・各教科の基本事項を暗記する。
 - ・日記など記録をつける。
- カ 1日2～3時間は、席について勉強していこう。
- ① とにかく考えることが大事だから、「考え悩むこと」を毎日の習慣にしよう。
 - ② Classi を利用して、定期的に課題を配信します。しっかり取り組みましょう。
- キ ネット環境を有効利用し、学習支援サイトで学ぼう。
- ク 6年生は、志望校に向けて、基礎確認と「傾向と対策」を強化しよう。
- ケ わからない問題がある時は、質問をしよう。
- ・先生もサポートします。学校稼働日(休業日は対応できません)に連絡をください。(緊急事態宣言発令後は、平日でも対応できない場合があります。)

(3) その他(参考にしてください。)

医療従事者の方が言われていることです。

- ・ウイルスが出てくるのは咳とか唾とか呼気である。普通の呼気ではうつりません。
- ・これまでのほとんどの感染は、3つの経路で起こっているようです。
 - ①感染者から咳やくしゃみで散った飛沫を直接吸い込む
 - ②飛沫が目に入る
 - ③手指についたウイルスを食事と一緒に嚥下してしまう
- ・感染にはウイルス粒子数として100万個ほど必要です。一回のくしゃみや咳や大声の会話で約200万個が飛び散ると考えられているようです。
- ・つまり感染者がマスクをしているとかなり防ぐことができます。
- ・なるべく鼻で息を吸いましょう。

口呼吸で思い切りウイルスを肺の奥に吸い込むのは良くないようです。
- ・更に、外出中は手で目を触らない、鼻を手でさわらない、唇触るのもだめ。
- ・人と集まって話をする時は、マスク着用。
- ・食事は対面で食べない、話さない。食事に集中しましょう。
- ・会話は食事後にマスクして最小限に行う。
- ・家に帰ったら、何をやるよりも速攻で手を石けんでしっかり洗う。
- ・消毒用アルコールがあれば、ドアノブなども拭と良い。