

臨時休業中の過ごし方

令和2年4月20日
宮城県塩釜高等学校

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、県立学校の臨時休業が5月6日まで再延長されることになりました。生徒の皆さんは休業の趣旨をしっかりと理解し、高校生として自覚ある行動をとってください。

新型コロナウイルスとは何かを知ろう！

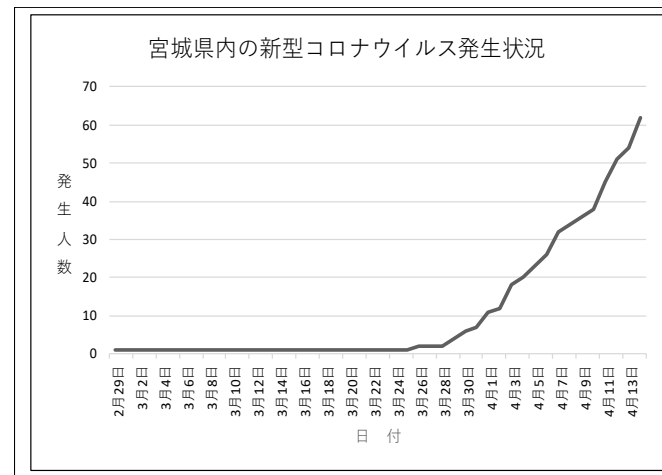
◆コロナウイルスとは？

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」です。コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することは稀（まれ）です。また、アルコール消毒（70%）などで感染力を失うことが知られています。

◆どうやって感染するの？

- (1) 飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳（せき）、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します。
- (2) 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感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

(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 (厚生労働省HPより)



(4月15日現在)

新型コロナウイルスから身を守り、周りの大事な人を守ろう！

◆感染しないために心がけること

- ①**不要不急の外出を避けよう！**
～体力維持のためのランニング等はOK！
- ②**手洗いを習慣にしよう！**
～外出したら手を洗う。ウイルスを近づけない！
- ③**正しい情報に基づいて行動しよう！**
～うわさレベルの話はいったん疑って！

<やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること>文部科学省

(youtube)

- ・ やってひろがる？
- ・ 正しい手洗いなど



<Let's take action! TOKYO GIRLS COLLECTION>
厚生労働省

(youtube)

- ・ 新型コロナウイルス感染防止啓発メッセージ



充実した毎日を過ごすために

◆今できることは何かを考えよう！

臨時休業中は、これまで当たり前と思っていた日常の大切さに思いをいたし、今までやろうと思いつけなかったことは何かをまずは考えましょう。外出に制限のある今だからこそ、まとまった時間を有効に活用することもできるはずです。

たとえば読書。好きな作家の作品を、じっくり味わってみたり。たとえば探究活動。気になる問題を調べて掘り下げてみたり。たとえば復習。苦手分野の克服や学び直しに挑戦してみたり。

学びを深めるために役立つサイトをいくつか紹介します。

- NHK高校講座 ⇒ [NHK高校講座](#) で検索。
高等学校の教科内容をわかりやすく学ぶことができるテレビ・ラジオの番組です。
- 高等学校における学習支援コンテンツ（文部科学省） ⇒ [子供の学び](#) で検索
小学校から高校まで、学校教育に関するお役立ちサイトがまとめられています。
- #学びを止めない未来の教室（経済産業省） ⇒ [未来の教室](#) からリンクをたどる
幅広い分野の学びへの道しるべとなるまとめサイト。
- 小学館 ⇒ [小学館 日本の歴史](#) で検索
『学習まんが 少年少女日本の歴史』（全24巻）を無料公開中。
- 第一学習社 ⇒ [第一学習社 小論文動画](#) で検索
小論文学習用動画を無料配信。特に3年生は必見！ 5/10まで。
- LINEで学習支援 ⇒ [LINE 休校サポート](#) で検索。友だち追加で参加。
LINEみらい財団が、LINEのアカウント上で学習を支援します。無料。

自学自習の学びを確立！

◆学校の学習課題に取り組もう！

臨時休業期間中は、自学自習が日常となります。自分で時間割を作り、自分で課題に向かい、自分で学力を高める。これが皆さんの「テレワーク」です。わからないことがあれば、学校に連絡をください。先生方が学びのサポートをします。

◆学習課題の質問や今後の学校生活への不安などがあれば、電話かメールでご連絡ください。

○電話：西キャンパス 022-362-1011 東キャンパス 022-362-0188

【受付時間は平日の 9:00~16:00です。名前と内容を伝えてください】

○メールアドレス： shioko@od.myswan.ed.jp

※メールで質問するときは「学年・組・番号・名前・連絡先」を必ず書いてください。
後日、電話で回答します。

悩みは一人で抱えないで！

◆悩み事は身近な人に相談しよう

新型コロナウイルスの感染の拡大を防ぐため、不要不急の外出の自粛など、普段の生活に比べ何かと制限がかかっており、少なからずストレスもたまっているのではないのでしょうか。学校のこと、友人のこと、進路のこと、先の見えない不安に悩んでいませんか？そんなときは一人で悩まず、身近な誰かに話してみてもいいのではないでしょうか。

学校でも皆さんの悩みに対応するため、以下の期日にカウンセラーが来校します。カウンセリングを希望する生徒は、学校まで連絡してください。

- 東キャンパス 4月28日（火）
- 西キャンパス 4月30日（木）



自分を大切に！

◆臨時休業中のアルバイトは禁止！

新型コロナウイルスに感染しないよう、不要不急の外出の自粛が求められています。緊急事態宣言の出された都道府県では、人との接触8割削減を目標に生活をしています。臨時休業の意味を考え、感染拡大を防ぐためにアルバイトは禁止とします。

（特別な事情がある場合は学校に連絡してください）



◆SNSの利用は適切に！

新型コロナウイルス感染症に関して、インターネットやSNS等で様々な情報が流されています。正しい情報入手し、不適切な情報に惑わされたり発信したりしないように心がけましょう。

SNSは便利ですが、軽い気持ちで発した何気ない言葉の書き込みが、取り返しのつかないトラブルを招きます。アップされた動画や写真は、拡散すると消すことは不可能です。SNSの危険性も十分わきまえた上で、適切に利用してください。オンラインゲーム等も節度をわきまえて楽しみ、現実の生活を乱すことのないよう心を強く持ちましょう。

