

臨時休業中の過ごし方について

今回の臨時休業は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための臨時休業です。皆さんは、そのことを意識した過ごし方をしなければなりません。明日から長期にわたり学校での学習ができない日が続きますが、こういう時こそ校訓である自律・敬愛・調和を思い出し実践していきましょう。そして、以下の注意事項を遵守し、みんなでこの困難を乗り越えましょう。状況が改善し、安心して学校が再開されることを種子島中央高校職員一同願っています。

1 不要不急の外出を自粛する

- (1) 旅行・帰省・研修等には出かけないこと。
- (2) やむを得ない事情で外出した際は、集団感染リスクである3つの条件（密閉・密集・密接）を避けるとともに「マスクを使用する」「大声で話さない」「咳エチケットを守る」等の感染症対策を徹底すること。また、帰宅後はこまめなうがい、手洗いを心がけること。
- (3) 臨時休業中は、自宅で課題に取り組んだり、手伝いをしたりして過ごすこと。

2 学校からの連絡について

- (1) 学校からの連絡は学校ホームページに掲載します。毎日確認すること。
- (2) 担任からの連絡はClassiが届きます。毎日確認すること。
- (3) 学校ホームページ、Classiを閲覧できない生徒は、事前に担任にその旨を伝え、連絡が取れるようにすること。

3 家庭の学習について

- (1) 各教科担任から指示された学習課題は最小限の課題です。時間割に沿って計画的に取り組むとともに、復習や予習を行うなど自主的に学習に取り組むこと。学校再開後、科目によっては、課題考査または確認テストが行われる場合もあります。
- (2) 状況により、追加の学習課題が出されることがあります。その際は、学校ホームページまたはClassiで連絡します。

4 健康面に関することについて

- (1) 自宅において、毎朝検温及び風邪症状の確認、手洗いや咳エチケットの感染症対策を徹底・継続すること。
- (2) 十分な睡眠、適度な運動や栄養バランスのとれた食事等を心がけ、早寝早起きなど規則正しい生活を行うこと。
- (3) 発熱など風邪症状が見られる場合は、以下の対応を実施すること。

① 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）

② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

上記①②いずれかに該当する場合は、西之表保健所設置「帰国者・接触者相談センター」へ相談すること。

〔西之表保健所：0997-22-0018〕 平日 8：30～17：15〕

【参考】厚生労働省電話相談窓口

電話番号：フリーダイヤル（0120）565653

受付時間：9：00～21：00（土日、祝日も実施）

その他の症状でも気になる場合は、かかりつけ医の先生に相談すること。

なお、医療機関から、新型コロナウイルス感染症（疑いを含む）と診断された場合は必ず学校へ連絡すること。【種子島中央高校：0997-24-2401】

- (4) 自宅周辺でのジョギングやウォーキング，自宅でのトレーニング・体操やストレッチを行ったり，リラックスしたりする時間を設け，健康保持に努めること。

ストレッチ体操でリフレッシュ

ストレッチ体操は筋肉をほぐし血液やリンパの流れを活発にする効果があります。



① 両手を頭の上で組んで、大きく伸びをします。5秒間止めて、力を抜きます。



② 片方のひじをもう片方の手で持って伸ばします。10秒くらい伸ばして力を抜きます。反対側も同じように行います。



③ 寝た姿勢で伸びをします。深呼吸しながら気持ちのいいところで止め、ゆっくり力を抜きます。



④ 両肩を床につけたまま、ひざを反対側の脚の外側に向かってゆっくり折り曲げ、10秒間止めます。反対の脚も同様に行います。

ストレッチ体操のコツ
ゆっくりと徐々に、力を入れ過ぎないで行う
反動やはずみをつけない
呼吸は止めない（自然な呼吸で）
伸ばしているところに意識を集中する
気持ちのいい刺激を感じるところで10～30秒止める

5 生徒指導に関することについて

- (1) 生徒指導上問題となる行動は絶対にしないこと。
- (2) 臨時休業中は、アルバイトは禁止とする。
- (3) 新型コロナウイルスは、誰でも感染する可能性のあるものです。感染者，その家族，医療従事者への偏見や差別につながる行為を絶対にしないでください。また，インターネット上に心ない書き込みをするようなことも絶対にしないでください。ニュースや新聞記事から正しい情報，正しい知識を取り入れ，間違った情報や噂に惑わされず，何をすべきか，何を我慢すべきかをしっかりと考えて行動してください。学校再開後にみなさんと笑顔で会えることを楽しみにしています。
- (4) 臨時休業中，大きなストレスや不安を感じたり，悩み事が発生した場合は，遠慮なく担任または学校に相談してください。なお，学校以外の相談窓口も紹介しておきます。

【種子島中央高校】

0997-24-2401

【相談窓口】

〈24時間子どもSOSダイヤル〉

0120-0-78310（全国統一フリーダイヤル）

〈かごしま教育ホットライン24〉

0120-783-574（固定電話専用フリーダイヤル）

099-294-2200（通話料有料）