

りんじきゅうぎょう 臨時休業のすごしかた

表面

春季休業中は生活リズムを崩すことなく、健康に十分気を付けて過ごし、4月からの新しい学校生活に備えましょう。

しんがた かんせんしょう みまも 新型コロナウイルス感染症から身を守る

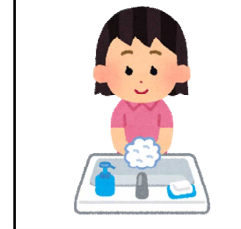
■日常生活で気を付けること（感染しないよう注意）

- 十分な睡眠と適度な運動、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
深夜に及ぶスマートフォン等の使用は避けましょう。
- 不特定多数の人の手で触ったドアノブなどに触れるとウイルスが移る可能性があります。
- 大勢の人が一堂に会した食事・会話の際に飛沫による感染の可能性があります。
- 風邪症状がある場合には外出を控えましょう。

■不要不急の外出を控える（ウイルスに触れない）

- 換気が悪い場所、人が密に集まって過ごす空間、不特定多数の人が集まる場所をできるだけ避けましょう。
【不特定の人が集まる場所の例】テーマパーク・イベント会場・飲食店等

てあらひ



アルコール
しょうどく

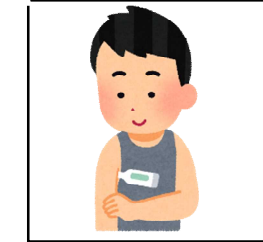


みなさんがとりくむこと

せきエチケット



けんおん
たいちょうかくにん



しんばい とき ほごしゃ かた そうだん 心配な時は保護者の方に相談しましょう

■一般的な相談（新型コロナウイルス感染症の予防に関すること、心配な症状が出た時の対応などの相談）

品川区の一般相談窓口 Tel: 03-5742-9108 (9時~17時 平日)

東京都の一般相談窓口 Tel: 0570-550571 (9時~21時 土日祝日含む)

厚生労働省の一般相談窓口 Tel: 0120-565-653 (フリーダイヤル 9時~21時 土日祝日含む)

■心配な症状が出たら相談！

○次の症状があり、新型コロナウイルス感染症を疑われる人は、「帰国者・接触者電話相談センター」➡
に相談しましょう。



品川区新型コロナ受診相談窓口（品川区帰国者・接触者電話相談センター） Tel: 03-5742-9105 (9時~17時・平日)

新型コロナ受診相談窓口（都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター） Tel: 03-5320-4592 (平日: 17時~翌9時 土日祝日: 終日)

○風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。）

○強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

保護者の皆様へ

お子さんや御家族が新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、学校に連絡してください。

自分の命を自分で守ろう

■ 自転車運転のルールを守ろう（不要な外出はしない）

自転車走行中の事故が多く発生しています。交通ルールやマナーを守り、交通事故の被害者にも加害者にもならないように運転には十分注意しましょう。



- ヘルメットを着用し、無理な運転をしない。
- 二人乗りやスマホ・ヘッドホンの使用は禁止です。
- 自転車は車道の左側通行、並進禁止が原則です。

充実した生活を送ろう

裏面

■ いまできることを着実に

新型コロナウイルス感染症防止のための春季休業中は、一年間の復習と次年度に向けて、自宅での学習に取り組みましょう。読書や探究活動など、以前から興味があったことに挑戦して、自分の見方や考え方を広げたり、好きなことを集中的に取り組んだりする良い機会です。様々なことに取り組み、一つの事実を様々な角度から捉える力を養おう。

【参考】「子供の読書キャンペーン～きみの一冊をさがそう～」

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00480.html

悩みは相談しよう

■ 心配ごとや悩みは身近な大人に相談しよう


充実した生活の中でも、今後の生活やクラス・部活動での友人関係のトラブルなど、悩みや心配は誰もがもつものです。

「心が疲れた」と感じたときには、信頼できる大人に相談するなど、助けを求めてください。

大人への相談が難しいと感じたときは、**LINE相談「相談ほつとLINE@東京」**に相談しましょう。

東京都教育相談センター 0120-53-8288(24時間受付)

ヤング・テレホン・コーナー 03-3580-4970

「相談ほつとLINE@東京」QRコード 

品川区学校支援チーム (HEARTS) 03-5740-8225

月曜日～金曜日 9時～17時 (土日祝日、年末年始を除く。)

心のフリーダイヤル 0120-552-777

月曜日～金曜日 9時～17時 (土日祝日、年末年始を除く。)

人権感覚を養おう

■ SNSの利用は適切に

SNSは便利。しかし、軽い気持ちや何気ない言葉などの書き込みは、人を傷付けてしまいます。また、結果的に「いじめ」の加害者となることも。SNS上にアップされた写真や動画等は、消去は難しく、拡散し、取り返しのつかないトラブルになります。SNSの危険性を正しく理解し、適切に利用しましょう。



■ 不確かな情報に惑わされない

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、感染者や中国の方に対する誹謗中傷や心無い書き込み等がSNS等で広がっています。

新型コロナウイルス感染症に関して、不当な差別や偏見、いじめ、

SNSでの誹謗中傷等があってはなりません。

人権の侵害につながることはないよう、正しい情報に基づいた冷静な行動をしましょう。