

令和2年3月17日

臨時休業中の健康管理や学習、生活について
鹿児島市立天保山中学校

- 1 感染の未然防止を徹底する。
 - ・ 自宅生活を原則とする。
 - ・ 人が大勢集まる場所や会食をする場を避ける（遊びに出歩かない）。
 - ・ 自宅においても、手洗い、うがいや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底する。

- 2 起床、食事、学習、就寝の時刻を固定し、規則正しい生活習慣を維持する。

- 3 健康状態の確認を入念に行う。持病等がある場合は体調の変化を特に注視する（家庭でも健康状態の入念な観察や検温などを行う）。

- 4 発熱等のかぜ症状が見られるときは、無理をせずに自宅で休養する。
次の場合は「帰国者・接触者相談センター」へ相談する。

① 風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く（解熱剤を飲み続けなければならぬ場合も同様）。
② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

- 5 家庭学習を計画的に進める。
 - ・ 指示があった課題（プリントや教科書など）について計画的に学習を進める。
 - ・ 本年度の学習内容について自主的・計画的に復習を進める。
 - ・ 進学・進級に向けて自主的な準備・下調べを進める。

- 6 家族の一員としての役割を積極的に担う。
 - ・ 日頃できない掃除や洗濯、炊事などの役割
 - ・ 兄弟姉妹や同居する祖父母などの世話 など

- 7 外出などについては、次の点を厳守する。
 - (1) 不要、不急な外出をしない。
 - (2) 軽い症状であっても外出は控える。
 - (3) 規模の大小に関わらず、風通しの悪い空間で人と人が至近距離で会話をする場所やイベントへの参加は控える。
 - (4) 公園や飲食店、商業施設、娯楽施設などに集まらない。
 - (5) 集まりを呼びかける連絡が入っても出かけて行かない。心配なことがあったら担任の先生に相談する。

- 8 長時間自宅で過ごすことへのストレス、その他悩み等がある場合は、学校や専門機関に相談する。
 - ・ かがしま教育ホットライン24 TEL 0120-783-574、294-2200
 - ・ 鹿児島市教育相談室 TEL 226-1345
 - ・ 青少年補導センター TEL 224-2000
 - ・ 24時間子供SOSダイヤル TEL 0120-0-78310 (全国統一フリーダイヤル)