

## 苫小牧東高校の生徒の皆さんへ ー校長メッセージー

現在、本道においては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が進み、既に 100 人を超える患者が発生するなど、終息に向けて予断を許さない状況が続いています。

臨時休業開始から一週間余りが経過しましたが、感染の拡大を防ぐ大変重要な時期であり、また、皆さんにとっても、この学年末は新学期に向けた大切な時期でもあります。

皆さんにはこの休みの意味を一人一人がしっかり受け止め、感染予防に努めながら、どのように過ごすのか、その日の過ごし方を自ら考え、次の点に留意して、一日一日を大切に過ごしてください。

1 家族とともに検温するなど、健康チェックに努め、のどの痛み、咳、発熱などがある場合は外出を控えてください。また、手洗いなどの消毒、咳エチケットに努めてください。

2 換気が悪く、不特定多数の人が密集する空間（友人宅などにおいて、大人数で集まることなども含まれます）は、感染リスクが高いことから、その規模の大小に関わらず、避けてください。

また、相手との一定程度の距離をとった会話や、混雑していない時間帯を選んでの買い物などに心がけてください。なお、屋外での散歩やジョギング等は感染リスクが低いと言われていています。

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」の報告では、10代後半から30代の若年層が気付かないうちに感染を拡大している可能性があり、特に若い者は、重症化する割合が非常に低いものの、自覚がないまま気付かないうちに、中高年者や重症化するリスクの高い人への感染を広げてしまう可能性があると言及されています。

3 家庭での学習については、学校が提供した学習資料などを活用し、各自の目標や進路希望に応じた学習を心がけてください。特に現2年生は、受験勉強がスタートする大切な時期であることを意識してください。

4 臨時休業中であっても、基本的な生活習慣の確立を心がけてください。就寝や起床の時間を定め、学習時間を決めておくなど、規則正しい生活を送ってください。

◆ 小中学校については分散登校を実施しておりますが、高校は通学が広範囲にわたることやメール等での一定の指導が可能なことから、小中学校とは別の対応となります。

◆ 学校の先生方は、休み中も皆さんのことを心配しています。何かありましたら遠慮しないで電話などですぐに相談しましょう。

・北海道苫小牧東高等学校 0144-33-4141

◆ もし、家族や学校の先生に相談できず、困ったことがあったときは、次の番号に電話してください。

・厚生労働省電話相談窓口 0120-5656-53（毎日9時～21時）

・道教委子ども相談支援センター 0120-3882-56（毎日24時間）