

臨時休業中の過ごし方について

高校生徒指導部

新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するための臨時休業の措置であるということを理解し、人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごささい。

〈生活全般〉

- (1) 部活動はしない。
- (2) 人の集まる場所（塾、スポーツクラブ、ショッピングモール、映画館など）への外出は自粛する。どうしても外出する場合には、ウイルス感染等の対策を十分に行いなさい。
- (3) 生徒心得を遵守し、高志高生としての本分や立場をわきまえて、悔いのない有意義な毎日を送ろう。
- (4) 余暇を最大限に生かし、読書や健康増進などに努めるとともに、家族とのふれあいを深めよう。
- (5) 自他の生命を脅かすような行為は絶対にしないこと。
- (6) どうしても外出しなければならない時には、交通ルールを遵守することはもちろん、交通事故に巻き込まれないよう、周囲に細心の注意を払うこと。
- (7) インターネット、スマートフォンなどに絡んだ事件・事故（いじめや薬物乱用など）に巻き込まれないよう、安易なメールアドレス・IDの交換やSNSの利用は絶対にしないこと。また、動画や写真を安易に投稿しないこと。
- (8) 立入禁止場所
学校内や校外の施設・建物等において、出入りが禁止されている場所には絶対に入らないこと。
 - ① ゲームセンター・パチンコ店・マンガ喫茶・インターネットカフェ・居酒屋 カラオケボックス、ビリヤード場など
 - ② その他、未成年者の入場を禁止している場所

〈学 習〉

臨時休業中は自主学習を行うのに良い機会である。課題の他に、弱点克服のための取組などを学習計画の中に組み込んで、新年度からの学習につながる毎日しよう。次の学年に向かう準備、さらに希望進路の実現に向かって邁進しよう。

〈健康管理〉

- (1) 規則正しい生活
 - ① 就寝・起床はふだんと同じような時間に行うと良い。
 - ② 食事・睡眠・運動などに留意し、規則正しい毎日を過ごそう。
- (2) 積極的な身体の鍛錬
 - ① 体力増進のための活動をしよう。体操やストレッチなど積極的に体を動かすようにしよう。
 - ② 自分に適した健康法の工夫と実践に努めよう。
- (3) 風邪・インフルエンザ等の予防
 - ① 外出時には、できるだけマスクを着用しよう。
 - ② 手洗い・うがいを励行しよう。
 - ③ 栄養のバランスが取れた食生活を心がけよう。
 - ④ 部屋の換気を心がけよう。

※インフルエンザと病院で診断されたら、すぐに担任または学校に連絡をすること。