

【別紙4】

中学生・高校生のみなさんへ

学校の休みが長くなって、友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちが辛くなり、イライラすることがあります。そうならないために、次のことに気をつけましょう。

① 規則正しい生活をしましょう。

- 早寝早起きをこころがけ、生活リズムを整えましょう。
- なるべく決まった時間に3食をバランスよく食べましょう。

② 適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

- 「3つの密」*にならないよう気をつけながら、外で散歩したり、ジョギングしたり、家の中でストレッチやダンスなど体を動かしたりしながら、リラックスできる時間を取りましょう。
- コンピューターゲーム、パソコン、スマホ、動画等は時間を決めて使いましょう。長時間やると依存症になる可能性が高まります。
- ストレス発散の方法が一つだけに偏らないようにし、普段はやらないようことにもチャレンジして、新しい趣味を見つけてみましょう。

※3つの密…(1)換気の悪い密閉空間 (2)多数が集まる密集場所
(3)間近で会話や発声をする密接場面

③ 感染が広がらないようにしましょう。

- 風邪の症状などがあるときは、出かけないで家で過ごしましょう。
- 元気な人も、ウイルスがうつらないよう「3つの密」に気をつけて過ごしましょう。

④ ウイルスに関するテレビやインターネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。

- 正しいことを知るの大切なことですが、辛いようなら、見ないようにしましょう。

⑤ 家族や友だちと話す時間をもちましょう。

○気持ちが辛いときは、一人でいるよりも信頼できる人と話すと楽になることがあります。

○家族が仕事などのため一人でいることが辛いときは、家族や友達と電話やメール等で楽しく話しましょう。

○家族といるときは、お話などコミュニケーションをとって過ごしましょう。

⑥ 気持ちが辛くなったら、家族や学校の先生などに相談しましょう。

○気持ちが辛いときは、次のような症状が出ることもあるかもしれませんが、今回のような状況では、不思議なことではありません。状況が落ち着けば、おさまることが多いです。

- ・甘えたくなる
- ・心配になる
- ・元気が出ない
- ・悲しくなる
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・きょうだいげんかが増える

○長く続くときや心配なとき、困ったときは家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。学校の先生への相談は電話でできます。

○気持ちがいつもと違うと思ったときは、相談してみましょう。

⑦ いじめは絶対にしないようにしましょう。

○たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。

- ・「ウイルスにかかっている」、「ウイルスがうつる」などと言ってからかったり、仲間はずれにしたりする。

○いじめは絶対にあってはならないものです。もし、そのような場面を見かけたら、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談しましょう。

⑧ スマホや SNS に気をつけましょう。

OSNS 上やチェーンメールでの嘘の情報に気をつけましょう。

- 社会全体が不安になる出来事や大きな災害が起きたあとは、嘘の情報が SNS 上やチェーンメールで広まります。「拡散希望」「転送しないと不幸になる」といった表現のメールは嘘の話を広めるために書かれたものです。
- ウイルス対策について正しい情報は SNS やチェーンメールよりも、公共のホームページなどから得るようにしましょう。

○新型コロナウイルス感染症に関する詐欺に気をつけましょう。

- 営業自粛でアルバイトが減っていることにつけこんで、「外出しなくても簡単にお金がもうかる」「〇〇するだけでお金がもらえる」といったコロナを悪用する詐欺も増えています。ネット上だけでなく、知り合いや友達から誘われるケースもあるので、気をつけましょう。

【中・高校生版】

新型コロナウイルス感染予防のために (4月28日改訂版)

新型コロナウイルス感染防止のため、埼玉県立の中学校・高等学校では、5月末日まで臨時休業を延長します。臨時休業中においては、皆さんや周囲の人たちの健康を守るため、徹底した感染の予防に取り組んでください。保護者の皆様におかれましては、改めて御家庭での感染予防に取り組んでいただきますようお願いいたします。

○ 生徒の皆さんへ

新型コロナウイルスは、感染者の咳やくしゃみなどからうつるものであり、自分自身を守るとともに、周囲の人に迷惑をかけないようにしなければなりません。一人ひとりの自覚と行動が何より大切です。是非、皆さんの協力をお願いします。

～私たち一人ひとりにできること～**自宅での留意事項**

- 早寝・早起き・食事など、規則正しい生活を心がけましょう。
- 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が思わしくないと感じたときは外出しないようにしましょう。
- こまめに石鹸で手を洗いましょう。
- 人前に出るときは、可能な限りマスクを着用しましょう。
- 咳やくしゃみをする際の「咳エチケット」を守りましょう。
- インターネット等を利用する場合には、偏見や差別につながるような行為（誤った情報発信、感染者を特定しようとする、悪口や冷やかし等）を絶対にしないようにしましょう。
- 自宅では時間を定め、窓を2か所以上開けて換気をこまめにしましょう。




外出する際の留意事項

- 不要不急の外出はしないようにしましょう。
- 大勢で友達の家遊びに行ったり、友達を家に呼んだりしないようにしましょう。
- やむを得ず外出する際は、できる限り徒歩や自転車を利用しましょう。
- 公共交通機関を利用する際は、マスクを着用して咳エチケットに気を付けるとともに、利用後（乗車後）は必ず手洗いをしましょう。
- 人が集まりやすい場所や換気の悪い場所には、立ち寄らないようにしましょう。
- やむを得ず複数で活動をする場合には、「※3つの密」の状況にならないよう心掛けましょう。
- 運動用具の貸し借りや、不特定多数が触れる遊具・道具等は使用しないようにしましょう。万一使用した際は、活動後に必ず石鹸で手を洗いましょう。
- 話をする際は、大声にならないようにし、仲間との距離を保ちましょう。

※ 【3つの密とは】

- 換気の悪い密閉空間
- 多数が集まる密集場所
- 間近で会話や発声をする密接場面

○ 保護者の皆様へ

- 不要不急の外出はさせないようお願いします。
- 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が思わしくないと感じたときは、外出させないようお願いします。
- やむを得ず外出する際には、「※3つの密」とならないよう、指導をお願いします。
- 外出からの帰宅後には、手洗いを徹底させるようお願いします。
- インターネット等を利用させる場合には、偏見や差別につながるような行為（差別や偏見、SNS等における誤った情報発信、悪口や冷やかかし等）を絶対にさせないようお願いします。
- 家族内感染防止のため、こまめに室内の換気をお願いします。詳しくは、 厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>) をご覧ください。

