

2020年（令和2年）3月25日

生徒のみなさん

藤沢市教育委員会

### 春休みの過ごし方について

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、3月は学校を臨時休業としましたが、4月から、学校が始まります。春休みの間も健康に過ごせるよう、次の点に気をつけて生活しましょう。また、困ったことがあればすぐに学校へ連絡してください。

#### 《健康管理について》

##### ○体調の悪いときは、すぐに保護者等へ伝えましょう。

新型コロナウイルス感染症を早く発見するため、毎日体温を測り、自分の体調を確認して「健康調査票」に記入してください。次のような症状があるときは、すぐに保護者等に伝えてください。



①37.5度以上の発熱 ②せき ③たんが出る ④呼吸が苦しい ⑤動けないようなだるさ

また、4月6日（月）の朝も体温を測り、「健康調査票」に記入して、学校へもっていきましょう。

##### ○手洗い、うがい、咳エチケットを心がけましょう。

自分や家族が新型コロナウイルス感染症にうつらないために！

- 手洗いは、石けんを使って15秒以上行いましょう。
- 咳やくしゃみが出る時は、マスクをしたり、ティッシュや洋服の袖で口と鼻をおおったりして、咳エチケットを心がけましょう。
- 使ったティッシュは、すぐにふたのできるゴミ箱やビニール袋に捨てましょう。

#### 《生活について》

##### ○春休み期間中の部活動について

- 3月26日から4月5日までの間は、活動回数や人数などを工夫しながら、学校内での部活動を行います。部活動の時間や活動内容については、学校から連絡します。

##### ○規則正しい生活について

- 新しい学年を元気に迎えるために、春休みの間も規則正しい生活を送りましょう。夜遅くまでテレビを見ていたりゲームで遊んでいたりすると、体の病気に対する抵抗力が落ちてしまい、病気にかかりやすくなってしまいます。心とからだの成長のため早寝早起きを心がけましょう。

## ○外出について

- 人が大勢集まる場所や空気の入れ替えができていない場所では、新型コロナウイルス感染症にうつりやすくなります。急ぎでない用事や買い物などの外出も、保護者等と相談してできるだけ控えるようにしましょう。

## ○インターネットの使い方について

- スマートフォンやタブレット等の使用は、長時間にならないように、インターネットの使い方を、保護者等と確認しましょう。
- SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を利用して見知らぬ人と交流したり、無料通信アプリを使ったりして、犯罪に巻き込まれることも増えています。また、インターネット上に写真が流出すると、全ての写真を消すことができず悪用されるなど、取り返しのつかないことになってしまうおそれがあります。

### ～困ったときの相談電話～

#### ☆24時間子どもSOSダイヤル

相談専用電話0120-0-78310  
0466-81-8111（24時間365日）

#### ☆チャイルドライン

相談専用電話0120-99-7777（利用時間：16:00～21:00）

#### ☆不登校ほっとライン

相談専用電話0466-81-0185（利用時間：平日8:30～21:00  
土日祝日：8:30～17:15）

## 《学習について》

### ○新学年に向けて

- 毎日時間を決めて、計画的に予習・復習に取り組みましょう。
- 読書をしましょう。

