

## 児童生徒のみなさんへ 臨時休業中の過ごし方について ～みなさんの命、健康が一番大切です～

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する上で、今が極めて重要な時期になります。この感染症が私たちのまわりにこれ以上広がらないようにするため、長野県内の小中学校、高等学校、特別支援学校はこれから春休みまで、臨時休業することになりました。みなさんも不安な思いをされるかと思いますが、みなさんの命、健康が一番大切です。

この休みの意味を一人ひとりがきちんと受け止め、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分で考え、一日一日を大切に過ごしてください。

### 正しい知識をもとう

新型コロナウイルス感染症とは

○特徴的な症状：発熱やのどの痛み、長引くせき（1週間以上）、強いだるさ

○潜伏期間<sup>せんぷく</sup>：1日～12.5日

○感染経路<sup>ひまつ</sup>：飛沫感染と接触感染

ひまつ 飛沫感染	感染した人のくしゃみ、せき、つばなどと一緒に放出されたウイルスを、ほかの人が吸い込むことで感染 例：風通しの悪い空間や感染した人と至近距離で会話する環境
接触感染	ウイルスのついた手で人や物に触れるとほかの人がその人や物に触り、その手で口や鼻などに触ることで感染 例：（人）握手、抱きつく、だっこ （物）ドアノブ、車内のつり革やエレベーターのボタン、エスカレーターや階段の手すりなど

### 感染のリスクを防ごう

○人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごしましょう。

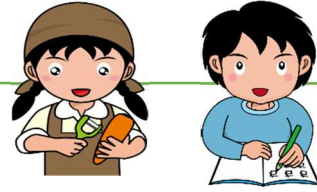
○どうしても出かける必要がある場合でも、特に、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」には行かないようにしましょう。

○こまめな手洗い：外出の後、食事前や調理前、トイレ使用后など

○せきエチケットで感染予防

せきやくしゃみの際は、直接手で覆<sup>おお</sup>うのではなく、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口と鼻をおさえましょう。直接、手のひらでおさえってしまった場合には手を洗いましょう。

## 生活を自分でコントロールしよう



### 【生活面では】

- 十分な栄養、睡眠をとり、適度に体を動かすなど規則正しい生活をしましょう。
- 家の手伝いをするなど、家族のひとりとして助け合いましょう。
- ゲームのやりすぎ、スマホやテレビの見過ぎには気をつけ、時間を決めて楽しみましょう。

### 【学習面では】

- 本来なら、学校で3学期及び1年間のまとめの学習をしている時期です。家で自分の1日の生活を計画し、学ぶ内容や方法を自分で選択しながら学習できる機会ととらえ、取り組んでみましょう。
- 教科書や学校から配られた学習プリントなどを活用して、わからないことをできるだけなくすなど、計画的にこれまで学習した内容をふりかえりましょう。
- さらに学習に取り組みたい人は、インターネット上などにも様々な教材が提供されています。下の連絡先やホームページで情報提供していますので参考にしてください。

- ・e-ラーニング情報提供窓口 長野県教育委員会学びの改革支援課  
電話 026-235-7433 メール kyogaku@pref.nagano.lg.jp
- ・文部科学省 臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト「子供の学び応援サイト」  
([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm))
- ・長野県総合教育センター「学びの広場」(<https://www.edu-ctr.pref.nagano.lg.jp/kjouhou/>)

## 休業中に困ったり、不安になったりした時はすぐ相談しよう

- ◇学校の先生方は、休み中もみなさんのことを心配しています。何かあったら遠慮しないで電話などですぐに相談しましょう。
- ◇もし、おうちの方や学校の先生に相談できずに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。

### ○新型コロナウイルス感染症に関わる学校関係相談窓口(教育委員会事務局教育政策課)

026-235-7423(直通)(8:30~17:15 土日祝日含む)

### ○学校生活相談センター(24時間子どもSOSダイヤル)

0120-0-78310 (無料)

### ○長野県子ども支援センター 子ども専用ダイヤル

0800-800-8035(無料)(月~土曜日 10:00~18:00 日曜・祝日は休み)

