

令和2年2月29日
青森県立弘前南高等学校
保健相談部

保護者 各位

臨時休業中の生活について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、休業期間中は不要不急の外出を避け、不特定多数の人との接触をする機会のないよう、自宅で過ごさせてください。

休業期間中は読書や指示された課題に取り組むなど自主的に学習を行い、質問等がある場合は、学校に電話等で問い合わせてください。

なお、外出等が制限され、不自由な生活が長期となると心身の状態が不安定になることが考えられますので、下記にまとめた事項を参考にし、家庭内でのケアについてもよろしくお願ひします。

また、生徒や家族の健康状況等に変化があった場合は、すぐに学校に御連絡ください。

記

1 感染予防のための留意点

- (1) 手洗いを徹底する (2) 室内の換気を十分に行う (3) 室内が乾燥しないよう湿度を保つ
- (4) バランスの良い食事を心がけ、夜更かしなどせず十分な睡眠をとる
- (5) 37.5℃以上の発熱がないか毎朝検温し、健康状態を確認する(健康観察票は裏面)

2 生活の留意点

- (1) 生活のリズムをしっかり保つ(食事・睡眠) (2) 家族の一員として家事の手伝いをする
- (3) 健康管理のため、家の中でできる運動を心がける(4) 学習時間を決めて計画に沿って自主的に学習する

3 新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が出た場合

- (1) 発熱、咳、倦怠感等が認められ新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、まずは居住市町村管轄の保健所に電話等で相談し、その指示で医療機関へ受診してください。このことについては、学校にもすぐに連絡してください。同居している家族の場合も同様の対応をお願いします。

新型コロナウイルス感染症 帰国者・接触者相談センター連絡先電話番号			
弘前保健所	0172-33-8521	青森市保健所	017-765-5280
五所川原保健所	0173-34-2108	東地方保健所	017-739-5421

- (2) 生徒が新型コロナウイルス感染症と確定した場合は、本校及び兄弟の在籍する学校に必ず連絡してください。

4 部活動等について

臨時休業期間中は活動できません。

【連絡先】 青森県立弘前南高等学校 電話 0172-88-2231 FAX0172-88-2232

