

休校期間中の諸注意

令和2年 4月20日
三沢高校 生徒支援部

4月20日（月）から5月6日（水）まで休校期間に入ります。生徒の皆さんは、この期間、学習と休息を中心に体調を整え、規則正しい生活を送ってください。なお詳細については以下に記載します。

- 1 今回の休校は、新型コロナウイルス感染防止対策です。不要不急の外出は避け、不特定多数の人との接触や県外への移動等がないよう、できる限り自宅で過ごしてください。
- 2 休校期間中の部活動は自粛してください。
- 3 休校期間中、ネット上でのトラブルまたはいじめに発展するような書き込みは厳禁です。
- 4 三沢高校生として自覚ある行動をとってください。
- 5 緊急メール配信や学校のホームページ等を通して連絡をしますので、定期的に確認してください。
- 6 **万が一、本人または家族に感染者が出た場合、必ず学校へ連絡してください。**

三沢高校 Tel 0176-53-2168

新型コロナウイルス感染防止対策について

1 基本的な感染症対策の徹底

(1) 手洗い

こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

(2) 咳エチケット*

*「咳エチケット」とは、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

2 日常の健康管理

- (1) 生活リズムを崩さず、規則正しい生活を送る（昼夜逆転しないように）
- (2) 免疫力を高める（体を冷やさない、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事等）
- (3) 毎朝の体調確認（休校中も毎日の検温と記録を続け、学校に出校する際に持参してください）

3 正確な情報を得る《 間違った情報に惑わされない! 》

新型コロナウイルス感染症については、毎日のように情報が更新されています。下記のホームページで確認する習慣をつけましょう。

厚生労働省 HP

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

文部科学省 HP

https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

青森県庁 HP 「新型コロナウイルス感染症について」

<https://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/wuhan-novel-coronavirus2020.html>

(裏面へ続く)

4 相談や問合せ

(1) 新型コロナウイルス感染症コールセンター

新型コロナウイルス感染症に関する感染症の特徴や予防方法など、一般的な相談や問い合わせ
電話番号 0120-123-801（フリーダイヤル） 受付時間 24時間対応（土日・祝日含む）

(2) 保健所に連絡が必要な場合

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方は、上の状態が2日程度続く場合

保健所名	電話番号	管轄市町村名
東地方保健所	017-739-5421	平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町
弘前保健所	0172-33-8521	弘前市、黒石市、平川市、西目屋村、藤崎町、大鱈町、田舎館村、板柳町
三戸地方保健所	0178-27-5111	三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村、おいらせ町
五所川原保健所	0173-34-2108	五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町
上十三保健所	0176-22-3510	十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村
むつ保健所	0175-31-1891	むつ市、大間町、東通村、風間浦村、佐井村
青森市保健所	017-765-5280	青森市
八戸市保健所	0178-43-2291	八戸市 ※休日・夜間 0178-43-2111

【参考：マスクについて】

マスクは品薄の状態が続いています。下記のとおり、様々なマスクの作り方が紹介されていますので、活用してください。

「文部科学省」子供の学び応援コンテンツリンク集 マスクを作りたい

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

「シニアコム」切らない・縫わない・手作りマスクの作り方（ハンカチ）

<https://www.seniorcom.jp/articles/view/2145>

「備える.jp」キッチンペーパーを折るだけ、紙マスクの作り方

<https://sonaeru.jp/goods/handiwork/groceries/g-11/>