

■ 感染について

- 新型コロナウイルスに感染し発症すると、長期間にわたって治療が必要になる。
- 自分自身が感染に気付かないことがある（不顕性感染）。
⇒ 家族や友人を感染させる可能性がある。
- 新規の感染者がゼロになっても感染は止まっていない。

- 社会全体が、長期間にわたり新型コロナウイルスとともに生きていかなければならないという認識に立ち行動する。
- 一人一人の行動が都や国の感染リスクの低減につながる。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を止めるため、高校生の皆さん一人一人が当事者意識をもち、行動することが大切です。

1 新型コロナウイルスから身を守る

登校前

■ 健康観察の徹底

体調がすぐれない場合は、無理をせず、学校に連絡して休養しましょう。

- 毎朝、検温する。
- 体調を管理する。
- 健康観察票に記入する。
- マスクを準備し着用する。



登下校時

■ 公共交通機関を利用する場合

感染防止対策などを徹底しましょう。

- マスクを着用する。
- 混んでいる時間帯を避ける。
- 会話は控える。
- 顔をできるだけ触らない、触った場合は顔を洗う。



■ 許可を受けて自転車登校にした場合

自転車は、被害者にも加害者にもなりうることを念頭に、安全運転を心掛けて乗車しましょう。

- 乗車前にブレーキ等を点検する。
- 時間に余裕をもって出発する。
- 乗車の際は、ヘルメットを着用する。
- 交通ルールを守る。



高校生の行動は注目されており、思わぬトラブルに巻き込まれることがあります。

学校内

■ 感染しないように注意

- 新型コロナウイルス感染症の予防について正しく理解し、適切な行動をとりましょう。
- 登校時、外から教室に入る時やトイレの前後などの機会でも、こまめに手洗いをする。
- 学校の先生や友人と会話をする時には、マスクを着用する。
- 換気を十分に行い、密室・密閉空間の滞在や、人と密接することがないように、1～2mの距離を確保したり対面等を避けたりする。
- 体調がすぐれない時は、我慢しないで、先生に相談する。



下校後

■ 不要不急の外出を避ける

下校時に、集団で群がったり、娯楽施設や商業施設に寄り道したりすることをせず、自宅にまっすぐ帰りましょう。

- 自宅では、家庭学習や趣味、以前から興味があることに取り組む。
- 十分な睡眠と適度な運動、バランスの取れた食事を心掛ける。



2 人権感覚をもって行動しよう

■ 不確かな情報に惑わされない

新型コロナウイルスの感染者、医療や社会生活を維持する業務に従事している方に対する誹謗中傷、心無い言葉やSNSでの書き込み等が問題となっています。

人権の侵害につながることはないよう、冷静に相手の立場を考えた行動をしてください。



3 悩みは相談しよう

■ 心配ごとや悩みは身近な大人に相談しよう

新型コロナウイルス感染症の影響で気分の落ち込み、勉強についていけないのではないかとといった不安、家庭での心配事で、「心が疲れた」と感じたときには、信頼できる大人に相談するなど、助けを求めてください。また、他にも電話やLINEを使った相談をすることもできます。

○東京都教育相談センター 0120-53-8288 (24時間受付) ○「相談ほっとLINE@東京」QRコード

