

現在、社会では新型コロナウイルス感染症への対策が急務となっています。

臨時休業期間に入りますが、基高生の皆さんは、その趣旨をしっかりと理解し、自覚ある行動ができる人たちです。

**新型コロナウイルスから自分の身を守り、周りの大切な人を守ろう！**

新型コロナウイルス感染拡大を止めるため、一人ひとりが自分事として、周囲の人を含めた命を守る行動を行うことが必要です！

**■ 感染しないために心掛けること**

- 十分な睡眠と適度な運動、バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- 「家庭学習記録」の記入を通じて、3点(起床時間・学習開始時間・就寝時間)固定をし、学校の日課で過ごすなどの生活リズムを確立して、これを維持しましょう。\*要提出
  - ・(学習)「臨時休業中課題一覧表」・教科からの指示にしたがって、学習を深めましょう。
  - ・(運動)自宅での軽い運動(ラジオ体操/ストレッチ/脚の筋トレ)や家事への積極的な参加、人混みを避けた屋外での散歩・ジョギングなどしましょう。
- 「3密(密閉・密集・密着)」を避け、手洗い、咳エチケット、換気、適度な湿度を保つなどを心がけましょう。
- 毎朝の「検温カード」の記入を通じて、自宅で検温・風邪症状の確認をするとともに、発熱等の風邪の症状が見られるときには、自宅で休養しましょう。症状がある場合は保護者に相談し、適切な対処をしましょう。\*要提出
- 不要不急の外出は避け、原則として自宅で過ごすようにしましょう。(生活必需品を買いに行く○ カラオケに行く×)



**■ 確かな情報源から最新情報や役立つ情報を確認しよう**

広島市の情報(広島市ホームページ) <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/>  
 新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～(首相官邸)  
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

**充実した生活を送ろう**

**■ いまできることを着実に**

- 臨時休業中は、当たり前と思っていた日常のありがたさを感じるよい機会と捉え、感謝や周囲を大切にしたい気持ちで過ごしてほしいと願っています。
- 3年生は、焦らず、これまでの学習をもとに、いまできることを着実に取り組みましょう。1・2年生は、まとまった時間を自分のペースで学習に取り組むことで、「生きる力」ともいえる自分に合致した学習スタイルを確立できるはずです。加えて、読書や探究活動を通じて興味がある分野に挑戦して自身の見方や考え方を広げたり、好きなことを集中的に取り組むこともできます。広い視野でひとつの事実をさまざまな角度から捉えられる論理的思考力を養っていきましょう。

**人権感覚を養おう**

**■ 不確かな情報に惑わされない**

新型コロナウイルス感染が拡大する中、感染者や感染の広がっている国に対する誹謗中傷や心無い書き込み等がSNS等で広がっています。新型コロナウイルス感染症に関して、不当な差別や偏見、いじめ、SNSでの誹謗中傷等があってはなりません。人権の侵害につながることはない、冷静な行動をとってください。



**■ SNSの利用は適切に**

SNSは便利です。しかし、軽い気持ちや何気ない言葉の書き込みなどで、人を傷つけてしまうことがあります。また、結果的に「いじめ」の加害者となり得ることも考えられます。さらに、SNS上に投稿された写真や動画等は、拡散すると完全に消去することが難しく、取り返しのつかないトラブルにつながることもあります。SNSの危険性を正しく理解し、適切に利用しましょう。

**悩みは相談しよう**

■ 本校スクールカウンセラーの林マサ子先生が、メンタルヘルスに関するプリントを作成してくださいました。ぜひ活用してください。

**■ 心配ごとや悩みは身近な大人に相談しよう**

このような状況の中、今後の生活や学習、クラス・部活動での友人関係など、悩みや心配は誰もがもつものです。「心が疲れた」と感じるときには、信頼できる大人に相談するなど、助けを求めてください。きっと、心が軽くなるはずです。

臨時休業中でも、学校に電話はつながります。基町高等学校 電話 082-221-1510(土・日・祝日を除く 8:20～16:50)

(参考)

- 新型コロナウイルス感染症に関するところの電話相談: 広島市精神保健福祉センター 電話 082-245-7731(平日 8:30～17:00) 匿名相談可。新型コロナウイルスに限らず、一般的なところの悩みも相談可能です。
- 24時間子供 SOSダイヤル 電話(無料通話) 0120-0-78310(なやみ言おう) 夜間・休日を含めて、いつでもいじめやその他のSOSをより簡単に相談可能です。
- ひろしまチャイルドライン(NPO法人) 電話(無料通話) 0120-99-7777(毎日 16:00～21:00) 18歳までを対象にしています。