

## 臨時休校中の生活について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、休校期間中は不要不急の外出は避け、生徒同士の接触を慎み、不特定多数の人との接触する機会がないようにし、自宅で過ごしましょう。自宅では規則的な生活を心がけ、課題学習や読書等、自主的に学習を行いましょう。

### 記

#### 1 一人ひとりが意識的に感染防止に取り組みましょう

##### 【感染予防のための留意点】

- (1) 37.5℃以上の発熱がないか毎朝体温を測定して健康状態を確認し、配布した健康観察表に記入する
- (2) 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がける
- (3) 手洗いを徹底する（帰宅時、食事前、調理の前後などこまめに）
- (4) 室内の換気を十分に行う
- (5) 室内が乾燥しないよう湿度を保つ
- (6) 咳エチケットを心がける

#### 2 生活の留意点

- (1) 規則正しい生活をし、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、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、医療機関に直接行くのではなく、まずは居住地市町村管轄の保健所等に電話等で相談し、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。

##### ○帰国者・接触者相談センター 連絡先電話番号

五所川原保健所	0173-34-2108	弘前保健所	0172-33-8521
八戸市保健所	0178-43-2291	むつ保健所	0175-31-1388
青森市保健所	017-765-5280		

- (2) もし、生徒はもちろん、同居している家族が新型コロナウイルス感染症に感染した場合には、必ず学校に連絡してください。

**【連絡先】 五所川原農林高校 電話 0173-37-2121**