

# りんじきゅうぎょうちゅう 臨時休業中のすごしかた

げんざい しゃかい しんがた かんせんしょう たいさく きゅうむ  
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。

がっこう あす りんじきゅうぎょう みな きゅうぎょう しゅし りかい じかく こうどう ねが  
学校は明日から臨時休業になりますが、皆さんには、休業の趣旨をしっかりと理解し、自覚ある行動をお願いします。

## しんがた 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る

### ■ 日常生活で気を付けること（感染しないよう注意）

- じゅうぶん すいみん てきど うんどう しょくじ ころが  
○ 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。
- しんや およ どう しょう さ  
深夜に及ぶスマートフォン等の使用は避けましょう。
- ふとくしていたすう ひと て さわ ふ うつ かのうせい  
○ 不特定多数の人の手で触ったドアノブなどに触れるとウイルスが移る可能性があります。
- おおぜい ひと いちどう かい しょくじ かいわ さい ひまつ かんせん かのうせい  
○ 大勢の人が一堂に会した食事・会話の際に飛沫による感染の可能性があります。

<やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策  
みんなのできること 文部科学省>



・まわりにうつさないために  
・かんたん！マスク作りに挑戦！

<新型コロナウイルス感染症予防のために  
わたしたちができること！厚生労働省>



・新型コロナウイルス感染  
症防止啓発メッセージ

### ■ もしもの時のために（最新情報を確認）

とうきょうとしんがた かんせんしょうたいさく さいしん じょうほう  
「東京都新型コロナウイルス感染症対策サイト」では、最新の情報と



かんせんしょう しんぱい とき そうだんまどぐち しょうかい  
感染症が心配な時の相談窓口が紹介されています。

<東京都新型コロナウイルス感染症対策サイト>

てあらい



アルコール  
しょうどく



みなさんがとりくむこと

せきエチケット



けんおん



## なや そろだん 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

充実した生活の中でも、今後の生活やクラス・部活動での友人関係のトラブルなど、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。

大人への相談が難しいと感じたときは、**LINE相談「相談ほつとLINE@東京」**に相談しましょう。

相談は、24時間受け付けています。

- 東京都教育相談センター 0120-53-8288(24時間受付)
- ヤング・テレホン・コーナー 03-3580-4970
- 「相談ほつとLINE@東京」QRコード



## じぶん いのち じぶん まも 自分の命を自分で守ろう

### ■ 自転車運転のルールを守ろう（不要な外出はしない）

自転車走行中の事故が多く発生しています。交通ルールやマナーを守り、交通事故の被害者にも加害者にもならないように運転には十分注意しましょう。

- ヘルメットを着用し、無理な運転をしない。
- 二人乗りやスマホ・ヘッドホンの使用は禁止です。
- 自転車は車道の左側通行、並進禁止が原則です。



## じんけんかんかく やしな 人権感覚を養おう

### ■ SNSの利用は適切に

SNSは便利。しかし、軽い気持ちや何気ない言葉などの書き込みは、人を傷付けてしまいます。

また、結果的に「いじめ」の加害者となることも。

SNS上にアップされた写真や動画等は、消去は難しく、拡散し、取り返しのつかないトラブルになります。SNSの危険性を正しく理解し、適切に利用しましょう。



### ■ 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が拡大する中、感染者や中国の方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よう、正しい情報に基づいた冷静な行動をしましょう。

### <問合せ・連絡>

東京都立王子特別支援学校

小中学部担当副校長 阿部 智子

高等部担当副校長 島田 静香

生活指導担当主幹 鎌田 英美

TEL 03-3909-8777