

臨時休校中の山高生の皆さん
～新型コロナウイルスの感染拡大による「外出自粛要請」の発出を受けて～

令和2年4月14日
高知県立山田高等学校 保健環境部・生徒指導部

山高生の皆さんには、この臨時休校の期間中、コロナウイルス感染症が拡大しているこの事態を「自分事」として捉え、以下のことをしっかり読み、自分の命を守ってほしいと考えています。できるだけ早く新型コロナウイルス感染症を終息させ、日常生活を正常に戻すために自覚と責任を持った生活をしましょう。

なぜ外出してはいけないのか

感染者が増えて、新型コロナウイルス感染症はだれでもかかる可能性があります。いつかかってもおかしくない状況です。若く健康な人でも亡くなる例があります。症状がなくても、実は感染していて、人にうつしてしまうこともあります。また、自分は軽症で済んだとしても、高齢者や病気がある人は重症化して、亡くなるリスクは高いのです。感染しないために、また感染を広げないために、外出は自粛しましょう。

皆さんがやるべき5つのこと

1. 手洗い・手の消毒を徹底する

口や目、鼻からウイルスは入っていきます。手が触れるところにはウイルスがいると思っておいってください。食事の前は必ず手を洗いましょう。ハンドソープで20秒以上かけて洗うのが効果的です。

2. 咳エチケットを守る

咳・くしゃみをする時、マスクやティッシュ・ハンカチ・袖・肘の内側で、口や鼻を押えましょう。飛沫により人に感染させないためです。

3. 3密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避ける

部屋をこまめに換気しましょう。人が多数集まる密集場所にはいつてはいけません。また近い距離での会話は避けてください。

4. 毎日体調管理をする

毎日、規則正しい生活を送りましょう。毎朝体温を測り、記録をしてください。喉の痛み、くしゃみ、鼻水、だるさ、頭痛など風邪のような症状はないか確認し、もしあれば、学校に必ず連絡をしてください。

5. 正しい情報を手に入れ、視野を広く持つ

ニュースを見て、世の中の動きを把握しましょう。高知県のニュースや、厚生労働省、国立感染症研究所、WHOのホームページを参考にしてください。

最後に

皆さんは、当たり前だった毎日が、どれほどありがたいものか実感していると思います。不安で自由な毎日を送っていることだと思いますが、この休校期間を、今まで考えてもみなかったことを考える、したことがなかったことにチャレンジしてみる、そんなことができる時間と捉えて、自律的な生活を送りましょう。いつか学校に登校できるようになったら、仲間との時間を楽めるように、それまではどうか健康に過ごしてください。