

# 臨時休業中の生活について

生徒指導部

臨時休業中は以下の事項を守って生活をして下さい。

## ◎「不要不急」の外出は絶対しない

### ○認められる外出

- ・スーパーや薬局などに食品や日用品、医薬品を買いに行くこと。
- ・病院へ通院すること。
- ・ランニングなど個人的な運動で公園を利用すること。
- ・その他、身内の不幸や事故などの緊急時など。

### ×認められない外出

- ・遊びに行く（場所や人にかかわらず不可）。  
※特に人の多く集まる商業施設や飲食店、密閉されたカラオケ店やゲームセンターなどはクラスター感染を発生させる可能性が高い。
- ・上記の生活必需品以外の買い物に行く。  
※あなたが感染元にならないようにして下さい。軽はずみな行動が、自分だけでなく多くの人に心配と迷惑をかけることにつながります。

## ◎「規則正しい」生活をする

### ○体内時計を狂わせないように十分注意する

- ・昼夜逆転することなく正しい睡眠時間や活動時間を十分確保する。

### ○体力低下に注意する

- ・学校生活や部活動、自転車での通学などの普段の生活より確実に運動量が減っているのに注意して下さい。

### ○各教科の課題を確実に行う

- ・授業が行えない分、課題の提出が評価に影響します。

### ○家事など家の手伝いを行う

- ・時間はあるはずですが、やれることは積極的に言い、生活力を身につけて下さい。

### ○学校再開に向けて

- ・3年生は進路がどうなるか不安だと思います。ですが、やれることをしっかりやることで、学校再開後の進路実現に大きな自信になるはずですが。今が踏ん張りどころ、頑張りどころです。後悔の無いようにできることをして下さい。
- ・2年生は先輩と後輩に挟まれた一番充実した学年のスタートだったはずですが。自分がよい後輩でありよい先輩になれるように各自で人間力を磨いておこう。
- ・1年生は楽しい高校生活がスタートするはずだったと思います。高校生活は「自由」と「責任」が伴います。しっかりした心構えで高校生活に入れるように準備をして下さい。