

## 臨時休校中の生活について

荒川区立第三中学校 生活指導部

3月2日(月)午後から新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、臨時休校になりました。「不要不急の外出を避ける」ことは、その対策として、とても有効です。

しかし、自宅で毎日ゴロゴロ、ダラダラ生活してはいけません。

本来この時期は学年末考査が終わり、1年間のまとめを行う時です。3年生にとっては共に過ごした仲間との親交を深め、1・2年生にとっては次の学年へ向けての準備をする「0学期」です。

学校でまとめをすることはできませんが、ぜひ、自宅でこの臨時休校の時間を有効に使い、1年間の振り返りを行ってください。

### 1 家庭学習にしっかりと取り組もう。

1・2年生は各教科や学年から臨時休校中の課題が出ています。まずは課題をきちんと仕上げます。次に、1年間の学習の振り返りをして、苦手になってしまったところやわからなくなったところの復習をして、4月から良いスタートを切るための準備をしておきましょう。

3年生は、令和2年3月31日までは第三中学校の生徒です。各進路先への準備も兼ねて、中学校で習得した学力を維持しておくことが大切です。今まで通り、コンスタントに毎日学習する習慣を続けましょう。

### 2 家の手伝いをしよう。

掃除、洗濯など、中学生ならできることはたくさんあるはずです。臨時休業の今だからこそ、「家族の一員として何ができるか」、「家族のために何ができるか」を考え、行動しよう。

### 3 心と身体の健康のために「自分の健康は、自分で守る」

#### (1) 新型コロナウイルス情報(参照;厚生労働省ホームページ)

##### ① 感染者の状況

感染してもほとんどが無症状ないし軽症であり、既に回復している人もいます。発熱や呼吸症状が1週間前後持続することが多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多い。しかし、一部には集中治療を要する重篤な肺炎症状を起し、インフルエンザよりも入院期間が長くなる事例もあります。

② 感染経路について

無症状や軽症の人であっても他の人に感染を広げる例があり、このことが、この感染症への対応を極めて難しくしています。

③ みなさんへのお願い

かぜや発熱などの軽い症状が出た場合は、外出せず自宅療養をしてください。ただし、かぜ症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は、我慢せず「帰国者・接触者相談センター」や荒川区保健所に相談してください。

(2) 脳の健康を守るために

東日本大震災や熊本地震、西日本豪雨被害等による避難所生活で、外遊びができなくなった子供たちの健康被害として「ネット漬け」が問題になりました。安易にゲームやネットに頼った生活をしていると、あっという間に「ゲーム・ネット依存症」となり、心と体の発達に影響し、学力や運動能力に悪影響を及ぼすことは明瞭です。

そこで、睡眠リズムを最優先とした一日のスケジュールを自分で立てて、実行することが重要です。特に、起床後に朝日を浴びる、3品以上の朝食を食べる、家事労働など室内でできる軽い運動をする、学習時間を確保する、湯船につかることがキーポイントです。

もちろん感染症予防のために、換気やこまめな水分補給、石けんでの手洗い・手指のアルコール消毒、丁寧な歯みがきも忘れずに実行してください。