

臨時休業・春季休業中の過ごし方

令和2年3月12日
教 育 庁

新型コロナウイルスへの感染に気を付ける。普段の生活のリズムを崩すことなく、主体的・計画的に自宅学習に取り組む。



新型コロナウイルスから身を守る

➤ 日常生活で気を付けること

■感染しないよう留意

- 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、深夜に及ぶスマートフォン等の使用は避けましょう。
- 感染した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。
- 大勢の人が一堂に会した食事・会話の際の飛沫による感染の可能性があります。



みんなが取り組むこと

手洗い、アルコール消毒、咳エチケット、毎朝検温 等

■不要不急の外出を控える（ウイルスに触れない）

- 不特定多数の人が集まる場所をできるだけ避けましょう。

不特定の人が多く集まる場所

テーマパーク、イベント会場、飲食店 等

※大人数が密集する運動は避け、健康保持等の観点から、ジョギング、散歩、縄跳びなどの日常的な運動は、本人及び家庭の判断において行うことは可能です。

➤ 心配なことは相談しよう

■一般的な相談

- 新型コロナウイルス感染症の予防に関すること、心配な症状が出たときの対応などの相談

東京都の一般相談窓口

TEL：0570-550571
(9時～21時)

■心配な症状が出たら相談！

- 次の症状があり、新型コロナウイルス感染症を疑われる人は、「帰国者・接触者電話相談センター」に相談しましょう。

◎風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。)

◎強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。



帰国者・接触者電話相談センター

➤ 自分や家族が新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、学校に連絡してください。