

## 生徒のみなさんへ

～ 新型コロナウイルス感染症の予防といじめの防止について ～

佐賀県教育委員会

佐賀県立牛津高等学校

### 【おねがい】

感染症を防ぐためには、下にあるような方法で、感染を予防し、自分自身の健康をしっかり管理することが大切です。

そして、みなさんが絶対にしてはいけないことがあります。それは、新型コロナウイルスなどの感染症に罹ってしまった人やそのご家族の心を傷つけるようなことを言ったり、差別したりすることです。また、新型コロナウイルスの感染拡大防止に向けて、懸命に働いているご家族をもつみなさんの仲間を傷つけるような言動です。

不安な気持ちを抱えている人には、やさしく声をかけ、支えてあげてください。もし、気になる様子を見かけたら、先生や大人の人に伝えてください。

相手の立場に立って、思いやりの心をもって行動しましょう。

もし、傷つけられてしまったら、必ず先生や信頼できる大人に相談してください。

### 【感染を予防するために】

- 毎朝、体温を測り、熱があるときや体調が良くないときは、自宅でゆっくり休みましょう。
- こまめに石鹸で手を洗いましょう。
- 咳やくしゃみが出るときは、マスクをしましょう。マスクがないときは、ティッシュやハンカチ、洋服のそでなどで口と鼻を覆いましょう。
- 近距離での会話や発声の際は、マスクをしましょう。
- 十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけましょう。
- 「3つの密※」にならないよう心がけましょう。

※ ●換気の悪い密閉空間

●多数が集まる密集場所

●間近で会話や発声をする密接場面

### 【心配なことや困ったことがあったときは】

- 先生や家族に相談しましょう。
- 相談しにくい場合は、「心のテレホン」や「いじめホットライン」などの相談窓口があります。

※ くわしくは、別紙「心の相談窓口」を見てください。