

臨時休校中の生活について

3月2日(月)～4月5日(日)までの間は、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために臨時休校となります。

対面で人と人との距離が近い接触や、多くの人々が一定時間とどまる環境での活動や、習い事などは、休校の趣旨を考えると回避するべきであると考えます。ご家庭でよく判断し対応していただくようお願いいたします。

●自宅待機となります。

- ・休校期間は、原則 15:30 まで自宅待機とします。各教科からの課題などに取り組みます。
- ・感染防止につとめ、必要のない外出は避けます。

●規則正しい生活で「免疫力」を高め、健康管理を行います。

- 食事** 栄養バランスのよい食事を3食摂るようにする。暴飲暴食など不規則な生活を避けましょう。
- 睡眠** 睡眠のリズムを確保する。朝寝坊や夜更かしをしないように早寝早起きを心がけましょう。
- 運動** 室内でもできる運動（体操など10分程度）や、人混みを避けた散歩や軽いランニングなどうっすら汗をかく程度の運動が有効です。

●その他

健康管理をしっかりと行います。休校中であっても以下に該当する場合には学校へ連絡してください。

- ・医療機関において新型コロナウイルスに感染していると判断された場合
- ・37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
(解熱剤を飲み続けなければならない場合も含みます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合

港区立六本木中学校 3404-8855 (日直の先生へ ※土日は留守番電話対応)

※留守番電話で済まない緊急用件は、区役所代表 3578-2111 までお願いします。