

学年通信

杉並区立高円寺学園

第9学年 No. 4

令和2年5月27日

先日学園のホームページや配信メールでお伝えいたしましたが、6月1日（月）から学校が再開されることになりました。臨時休業期間中は、生徒の皆さんを始めご家庭にも大変ご迷惑おかけしました。また、教材や課題配布等で学園に何度も足を運んでいただき、ご協力ありがとうございました。

新型コロナウイルスの影響で世界が未曾有の危険な状態になり、昨年の3月から3ヶ月間の臨時休業になりました。今もお苦しい思いをしている方も多く、医療従事者の方々が日々奮闘されています。

再開はしますが、新型コロナウイルスが完全になくなったわけではありませんので引き続き気を抜かず、今まで行ってきたことを“新しい生活様式”として変わらぬで行っていきましょう。例えば、外出時のマスク着用する・くしゃみや咳をするときはマスクの上にさらにハンカチで被ったり、相手がいない方に顔を向けたりする・帰宅時には、うがい・手洗いを徹底するなど、改めて考えてみると、これは新型コロナウイルス感染予防対策でなくても当たり前のことであるように思います。当たり前のことをしっかりやるのが風邪でも新型のウイルスでも大切であることがわかります。通常の生活に戻ると行動範囲が広がると思いますが、電車やバス、公共の施設を利用するときはなるべく手すりやつり革、壁など触らない・人の多いところには必要以上にいかないなど自分で意識することが大切です。自分の健康を自分が守ることが、家族のため、地域のため、日本や世界のためになっていること忘れずに過ごしましょう。

学校再開にあたって、急ではありますが、5月28日（木）に登校日とすることになりました。久しぶりの登校なので、無理をせず、自分自身やご家族の体調等を考えて登校をしてください。臨時休業期間なので、体調不良等で登校できなくても欠席扱いにはなりません。ただし、安全面の確認のため、欠席の連絡は、事前もしくは当日の朝にお願いいたします。ご存じの通り高円寺学園中学部は、一クラスの人数が少ないので、教室でもソーシャルディスタンス（社会的距離）が保たれていますが、教科によっては、普段使用している教室ではない場所を使用したりします。各教科で安全管理をしっかり行い教育活動を行っていきます。授業の内容によっては多少不便を感じると思いますが、今は健康の安全確保を最優先にしていきたいと思います。ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

● 5月28日（木）

8：30～8：45 登校
8：45～9：30 学活
9：30 下校

持ち物 マスク着用

☐筆記用具 ☐水筒 ☐上履き
☐健康観察記録用紙
☐※前回提出していないもの
※5月に出された課題は、6月1日提出です。

● 6月1日（月）

登校 通常通り（8：25分までに登校）
1時間目 学活
2時間目 英語スプリングコンテスト
3時間目 学活
11：35～ 下校

持ち物 マスク着用

☐筆記用具 ☐水筒
☐英語 教科書・ノート
☐健康観察記録用紙
☐5月臨時休業中の課題
☐※前回提出していないもの

●6月2日（火）～5日（金） 3時間授業

●6月7日（月）・8日（火） 4時間授業

※ 登校する前には、必ず自宅で検温し、健康観察記録用紙に記入してから登校する習慣を身につけましょう。

※ 給食開始は、5月10日（水）です。以降、授業は通常通りになります。

<新しい生活様式>

○5月4日、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージいただけるよう、今後、日常生活の中で取り入れていただきたい実践例をお示しします。

(参考) 新型コロナウイルス感染症専門家会議

「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2020年5月4日)から抜粋

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ☐ 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒 ☐ 咳エチケットの徹底 ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保 ☐ 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- ☐ 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離がオンライン

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務 ☐ 時差通勤でゆったりと ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン ☐ 名刺交換はオンライン ☐ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成