

生徒・保護者各位

岩手中高等学校  
校長 和田健一郎

## 新型コロナウイルス等対策特別措置法に基づく 緊急事態宣言発令中の「生活について」

4月16日に本県にも発令された緊急事態宣言、及び4月7日、17日に岩手県知事からの感染拡大防止に関する様々な要請を踏まえ、よりいっそうの感染拡大防止に努めていかねばと考えています。当面の5月6日の宣言発令中は特に感染拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。

- (1)抵抗力を高めるために十分な睡眠・バランスのとれた食事・可能な範囲で適度な運動を心がけてください。
- (2)毎朝の検温を習慣化し、風邪症状の有無等の確認を。→風邪症状の場合は自宅休養をしてください。  
＜出席扱いとします。＞
- (3)石鹸等での手洗いによる除菌効果が大きいとされています。こまめに手洗い・うがい・アルコール消毒をするようにしてください。
- (4)学校生活においては、原則「マスク」着用をしてください。また、公共交通機関やお店利用の時も同様です。
- (5)不要不急の外出を避け、登下校時等は「人混みを避ける」工夫をお願いします。
- (6)教室はじめ自宅自室等も適宜換気するようにしてください。
- (7)休日等

①外出を避け、基本的に自宅で過ごしてください（stay home<sup>🏠</sup>）自宅においては、上記(1)(2)(3)のような基本的な感染症対策を徹底してください。

②県外への往来を自粛してください。

\*県外へ訪問した場合、理由を問わず岩手県に帰省後、翌日から14日間自宅もしくは宿泊施設等での待機とします。宿泊施設における予約や費用は各自となりますので、ご了承ください。この場合の欠席については、原則、事故欠席となり、出席扱いとはなりません。

③やむを得ず訪問する場合は、必ず学校に連絡を入れてください。感染拡大予防のため保護者の皆様のご協力よろしくお願いします。

(8)感染が疑われる症状が発生した場合

風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く（解熱剤を飲み続けなければならない。）  
強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。嗅覚や味覚に異常がある。

上記の症状がある場合は学校に連絡を入れ、帰国者・相談センターに相談し、指示に従ってください。

「盛岡市保健所603-8308」または「岩手県庁医療政策室651-3175」

また、同居のご家族が罹患した場合は、至急学校へ連絡をしてください。

(9)コロナ問題で、生徒のみなさんも色々制限や弊害があり、苦しんでいることも多いと思います。苦労話を共有できる仲間と連絡等を取り、互いをねぎらい、孤独に陥らないように留意しましょう。また、辛さを感じたら、信頼できる身近な大人に相談することも大事です。学校の先生方やスクールカウンセラー（金曜日来校予定）にも、遠慮なく相談してください。

\*一人一人の心がけで感染のリスクを下げることができます。

感染拡大を食い止めるためにも協力していきましょう。