

令和2年3月3日

在校生の皆さんへ

松山中央高等学校長 上田敏博

## 校長から在校生の皆さんへ

### 1 厚生労働省から

若者世代は、新型コロナウイルス感染による重症化リスクは低いですが、  
でも、このウイルスの特徴のせいで、こうした症状の軽い人が、重症化する  
リスクの高い人に感染を広げてしまう可能性があります。  
皆さんが、人が集まる風通しが悪い場所を避けるだけで、多くの人々の重症  
化を食い止め、命を救えます。

⇒ すでに松山市内に感染者がいると考えよう！

### 2 休校する2週間の生活について

(1) 外出せず、家で早めに休むこと！ (①～③の一つでも該当するとき)

① 少しのどが痛い      ② 少しセキが出る      ③ 少し微熱がある

(2) 「こまめな手洗い」「マスク」「うがい」

① 「手洗い」が最重要！    ② 「マスク」＝飛沫感染防止（自分にも相手にも）

③ 「うがい」⇒ 15分に1回、一口のお茶が効果的！

(3) 自分を守る・友達を守る（感染しない・させないため）

① 密室に集まらない！ 換気が悪ければ感染リスク増大

⇒ ×カラオケ、×集まって部屋でスマホ、×ゲームセンター、等

② 人ごみを避ける！

⇒ ×不要な外出で大街道・銀天街に行かない。

(4) 生活リズムを維持しよう ⇒ しっかり睡眠！しっかり食事！

午前中は、学校と同じように、家で勉強してください。

⇒ 学習時間・生活時間の記録・・・後日、提出です。

(5) 成績を上げるチャンスにしよう

ピンチはチャンス！ 休校期間を積極的に活用し、学力を上げていこう！

⇒ 目標：1月模試より 偏差値 +5 アップ