

生徒のみなさんへ

新型コロナウイルスの感染拡大防止と 臨時休業時の過ごし方

1. 毎日、必ず検温と健康観察を行い、健康観察記録表に記入し、自分で自分の健康管理をしっかり行う。また、体調不良時は、自宅で休養し、外出しないこと。
2. 感染を防ぐためには、こまめに・正しく手洗いすることが第一。
ウイルスは目・鼻・口などの粘膜から体内に侵入します。
 - 外から帰った時 ○トイレに行った後
 - 食べる前 ○共用物に触れた後
 - 共用のスペースのドアノブ・手すり・などに触れた後は・・・

↓

粘膜に触れる前に、手洗いをする習慣をつける！

3. 咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみ等の症状がある時は、マスクを着用すること。混み合った場所や、換気が不十分な場所では、マスクの着用を。
※休業中に、マスクを作成しておきましょう。
4. 不要不急の外出を控えること。
常に、『**NO！3密**』を意識し、3密の状態が重なる場所を避けましょう。



感染予防に必要な
距離は**2m**

5. 十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など、規則正しい生活を心がけ、ウイルスに負けないように、免疫力を高めましょう。
6. 新型コロナウイルスの感染拡大やその影響で、心のバランスを崩していませんか？そんな時は、一人で悩まず、身近な人に相談してみましょ。電話相談やメールでの相談等もあるので活用してみてください。また、意識して、気持ちをリフレッシュできる活動（読書・音楽・映画鑑賞・絵を描く・散歩等）を楽しむ時間をつくりましょ。

感染したかも・・・と不安になったら

発熱や風邪症状が4日以上続く場合や、強いだるさ・息苦しさがある場合は、各地域の保健所（帰国者・接触者相談センター）に連絡をしてください。また、その際は学校にも連絡をしてください。