

新型コロナウイルス感染が再拡大しています。注意して生活しましょう。

＜連休中の過ごし方 10 箇条＞

生徒向け

- 1 不要不急の外出は避けます。
- 2 規則正しい生活習慣を心がけて過ごします。
(栄養バランスを考えた食事、適度な運動、十分な睡眠時間の確保)
- 3 帰宅時、調理や食事前、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後の手洗いは、石けんを使用して十分に洗い流します。
- 4 やむを得ず外出するときや、他人と間近で会話をするときには、マスクを着用します。
- 5 毎日定期的に検温して体調管理に努め、体調が悪い場合は外出を控えます。
- 6 自宅での換気も意識し、室内の空気を入れ替えます。
- 7 友だちとのコミュニケーションは、オンラインや電話を利用します。
- 8 スーパーマーケットやコンビニエンスストアの利用は、毎日ではなく、一人または少人数で、空いている時間に短時間で済ませます。
- 9 外での運動は、少人数で、すいた時間、場所を選び、混雑している公園は控えます。
(交通事故や水の事故などには十分気をつけます。)
- 10 夏休み中の課題に計画的に取り組み始めます。

次の症状がある場合は、「帰国者・接触者相談センター（保健所）」に電話で相談してください。（後日、学校にも連絡してください。）

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。
- ・基礎疾患等がある生徒については、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合。
- ・発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。

※症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差があるので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。)