

長い梅雨もやっと終わりを迎え、夏休みが始まります。長期休業中も、早寝・早起き、適度な運動、十分な睡眠、バランスの取れた食事などに気をつけて、元気に過ごしましょう。

夏休み中も、手洗い・換気・マスク着用の徹底を！

～ 部活動時・外出時・家庭内でも注意を ～



7月中旬から、全国的に感染者数の増加がみられ、いつ、どこで、誰が感染してもおかしくない状況となっています。「自分たちは大丈夫!」と思わずに、この夏休みは、特に下記の点に留意しましょう。

1 毎日、検温をし、風邪の症状などを健康観察シートへ記録する。



2 万が一に備えて、自分の外出先等を健康観察シートの「主な外出先」欄へ記録する。

⇒ そのため、8月分以降は、各自、自宅で保管し、学校から指示があった場合に準備することができるようにしておくこと。

3 風邪症状、発熱等がある場合は、登校、外出を控え、自宅で休養する。

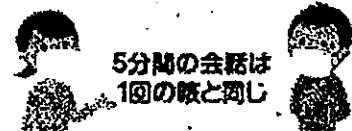
4 風邪症状が続く場合や、患苦しさ、だるさなどがある場合は、各保健所の「健康相談コールセンター」(詳細は、裏面参照)または、かかりつけ医等の医療機関に電話で相談する。

5 「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」を避ける。

⇒ 外出先、部活動時(練習中だけでなく、練習前後の部室、更衣室等)において、換気の状態、適切な距離、向かい合わせでの食事、大声での会話がないかを確認し、必要に応じて改善する。

6 公共交通機関を利用する場合は、マスクを着用し、車内での会話を控えめに、降車後は手洗いをする。

会話をするときには
マスクをつけましょう!



5分間の会話は
1回の咳と同じ