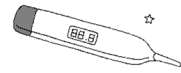


休校中も「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大防止に御協力をお願いします。

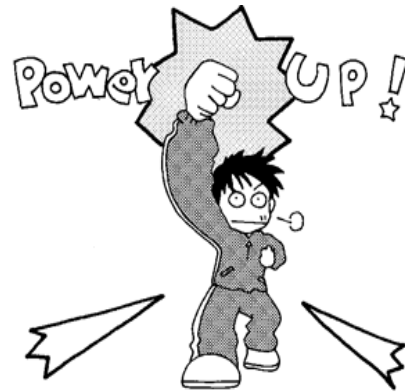
(生徒のみなさんもおうちの人と一緒に読みましょう。)

現在、全国の多くの学校で「新型コロナウイルス感染症」感染拡大防止のため臨時休校が行われています。ご家庭で過ごす時間の方が多くなりますので、引き続き感染予防をお願いします。

家庭での健康管理・健康観察のお願い



- ・各家庭で毎日検温及び健康観察をしていただき、体温が37.5℃以上である場合、またはのどの痛み、だるさなどの風邪症状がある場合は休養するようにしましょう。
- ・「帰宅時」「食事前」「掃除後」「運動後」などにこまめな「手洗い」を徹底しましょう。
- ・咳やくしゃみが出る場合は「咳エチケット」(マスクの着用など)心がけてください。
- ・人ごみや繁華街など、人が密集する場所への外出は控えてください。
- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠、過度な運動、バランスの取れた食事を心がけてください。



○バランスの良い食事をとろう○

体の免疫力・抵抗力を高めるためには栄養バランスのよい食事が大切です。3食をバランスよく取りましょう。暴飲暴食は体調が崩れるのでダメですよ。



○十分な睡眠をとろう○

疲れていると感染症にかかりやすくなってしまいます。ぐっすり眠って、ウイルスを寄せ付けない体に。



理想の睡眠時間は中学生なら8~9時間ぐらいですが、もちろん個人差もあるので、ぐっすり眠ることが大切です。睡眠不足は免疫力の低下につながる所以要注意です。

○適度な運動をしよう○

抵抗力・免疫力アップにかかせないのが適度な運動です。はりきりすぎて筋肉が疲労するほどの過度な運動は逆効果なので、ご注意を。



咳エチケット出来ていますか？

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう

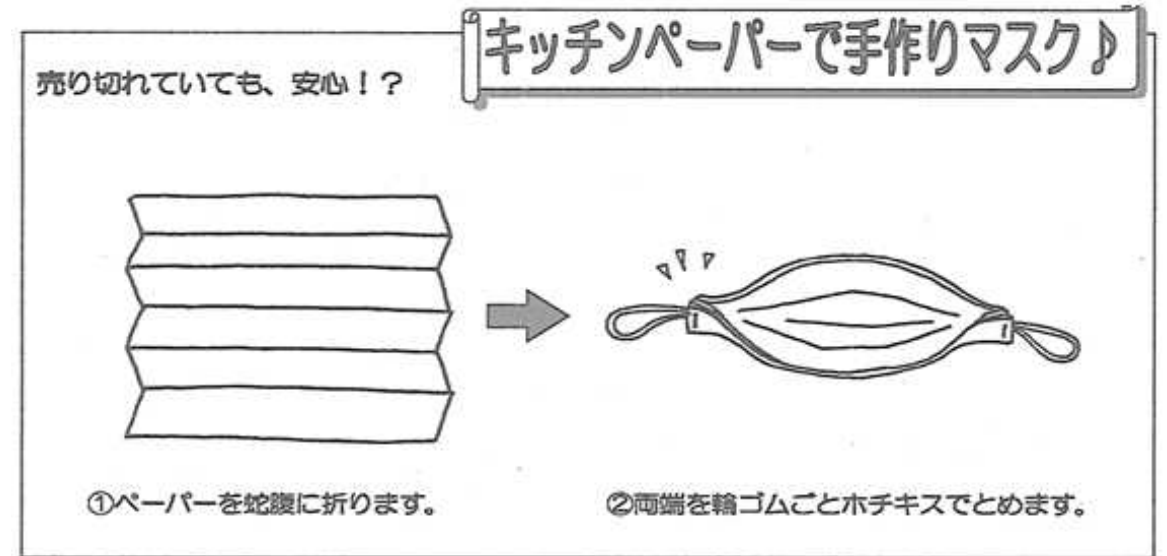


★ 咳エチケットは、感染症などを他人に感染させないための一人ひとりのマナーです。

マスクについては国内外において現在品薄状態となっています。このため、市販のマスクが購入出来ない場合、各ご家庭で手作りマスクの作成などご協力をよろしくお願いします。

ハンカチとヘアゴムだけで簡単に作れる手づくりマスクもありますので、是非ご活用ください。

→文部科学省「子どもの学び応援サイト」



中学生のみなさんにも簡単に出来る「手作りマスク」です。挑戦してみましょう！

その他

- ・保護者の皆様が来校される際はマスクの着用をお願いいたします。
- ・感染したかもしれないなど、心配なことがあれば帰国者・接触者相談センター(大阪府岸和田保健所: 072-422-5681)に連絡をしてください。
- ・「新型コロナウイルス感染症」と診断された、疑いがあり自宅待機を指示された、濃厚接触者となった場合は必ず学校へお知らせください。(裏面もご覧ください。)

できていますか？ 衛生的な手洗い



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手に取り取る
両手を洗うのに十分な量の洗剤を取りましょう



3 手のひら、指の腹面を洗う



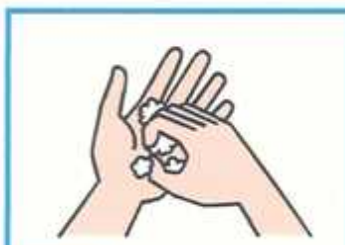
4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・外側)



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる

ドアノブやスイッチなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。家に帰った時や食事前などこまめに手を洗うようにしてください。

また、ハンカチやタオルをいつも持っていますか？
来ている服で拭いたりしていませんか？せっかくなので洗っても服などで拭いていたら意味がないですね。

普段から清潔なハンカチやタオルを用意するようにしてください。

テレビなどで、「若い人はかかっても自覚症状がなかったり、軽症である。」というのを見て「自分は大丈夫だ。」と思う人がいるかもしれませんが、でも中には重症になったり、亡くなる方もいます。自覚症状がなくても自分が感染したら、大切な自分の家族につつしてしまう可能性もあります。プリントにある感染症予防対策は中学生のみなさんに出来ることばかりです。

1人1人が「自分の体は自分で守る、そして、自分のまわりの人の健康も守る」ということを意識して感染予防をしていきましょう。

