

### ～新型コロナウイルス感染症対策に努めよう～

現在、国内において新型コロナウイルスに感染した事例が相次いで報告されています。特に、学校という集団生活を送る場は、感染が拡大しやすい環境にあるため、私たち一人ひとりが、感染予防のための行動を心がけ、感染予防に努めていきましょう。

#### ●日常生活で予防できること●



##### ① 手洗い・うがい

帰宅後のうがいや食事の前の手洗いをこまめにしましょう！学校にはホームルーム教室のある校舎の各階に消毒用アルコールを設置しています。石けんでしっかりと手洗いを行い、清潔なハンカチで拭くことも忘れずに！

##### ② 換気と湿度

定期的に換気をし、キレイな空気を保ちましょう！また、乾燥した空間はウイルスの格好の場所です。50～60%の湿度を保つのがベスト◎

##### ③ 十分な栄養と睡眠

疲れや睡眠不足は免疫低下の原因になります。しっかり食事をとり、十分な休養をするようにしましょう。

##### ④ 不要な外出を避ける

映画やショッピングなど、気分転換に出かけたいときもあると思いますが、大人数が集まると感染するリスクも高まります。不要な外出は控えましょう。

##### ⑤ 咳エチケット

電車やバスなど人の多い場所では、マスクを着用しましょう。現在、マスク不足が問題になっていますが、ガーゼやハンカチなどをマスクの代用として使うこともできます。手作りマスクの取り組みも出てきていますので、下記を参考にしてみてください。



○マスクの作り方（文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内）  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)



表示部を内側に向ける。



少し押し上げる  
はさむ



30°~45°

わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ。



横から差し込むと、先端が出してしまう。

#### ☆学校からのお願い☆

必ず家庭で検温してから登校してください！！また、臨時休業中も健康観察シートを活用して自分の健康状態を把握してください。