

# 新型コロナウイルス感染症 ご家庭における予防対策のお願い

1 体調管理について・・・一人一人が衛生行動を徹底しましょう。

**「手洗い」 「咳エチケット」 「人混みをさける」**



- ①毎朝夕に家庭で検温し健康観察シートに記入。
- ②規則正しい生活 栄養管理、ネット・ゲームの時間管理。  
※睡眠不足はすべての体調不良につながります。

## 2 換気について

- ①ご家庭でも窓は全開にする、常時開放。
- ②空気の通り道をつくる

## 3 感染症にふりまわされないために考える事

- ①気づく力を高める(自分自身をきちんと見つめる)
  - ・今の状態を整理する・確認する
  - ・自分の行動に責任を持つ
  - ・友達同士で集まっての行動は慎みましょう  
(例えば・・・カラオケやショッピング、お泊り会等)
  - ・海外・県外への旅行等は控えるようにしましょう。

※命を守るための休校です。自分の体を守ることは、他の人の命を守ることに繋がります。ご家庭でもきちんと自宅での過ごし方について確認をしてください。

- ②色々な方がそれぞれの場所で感染の拡大をしないように頑張っています
  - ・高齢者・小さな子供がいる家庭
  - ・治療を受けている人とその家族
  - ・自宅待機している人
  - ・医療従事者
  - ・日常生活を送って社会を支えている人

**この事態に対応しているすべての方々をねぎらい・敬意を払いましょう**

#### 4 学習面等の相談について

休校中のご家庭での学習面やお子さんの対応についての相談は随時受け付けています。学校における支援も可能ですのでお気軽にご連絡下さい。 担当・・・山内 健 先生 (TEL 965-3384)