

新型コロナウイルス感染症に備えて

～休校に伴う保護者の方々へのお願いについて～

新型コロナウイルスの感染が拡大し、緊急事態宣言が全国に出されました。日々感染者が増えていく中で、不安を感じていることと思います。こんなときこそ、落ちついて、正しい情報を入手し、一人ひとりができる対策をしっかりと行っていくことが大切です。わたしたちにできる予防の基本をしっかりとおさえましょう。

○ 手洗い・うがいの徹底をお願いします。

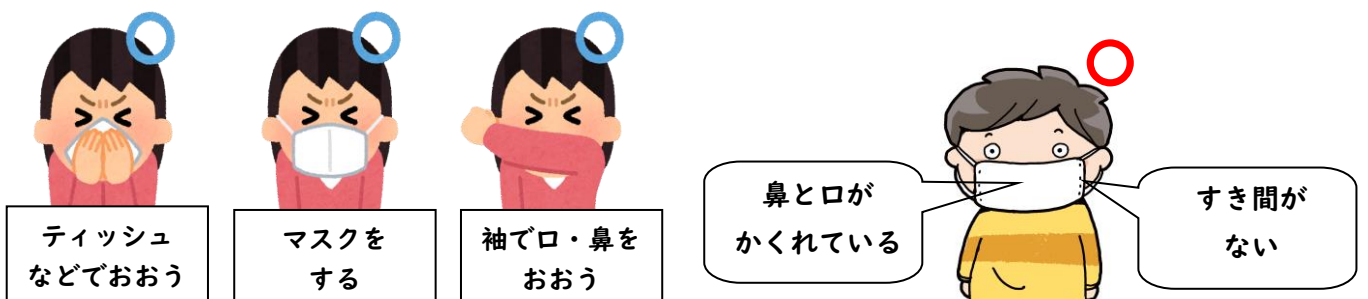
帰宅後、食事前には、石けんを使った手洗い・うがいを忘れずにしましょう。6つのポーズ（参照：ビオレあわあわ手あらいのうた）を覚えて、指の間、爪のすき間、手首など、洗い残しの多い部分も丁寧に洗うようにしましょう。



○ 咳などの症状がある方は、咳エチケットを行きましょう。

また、可能な限りマスクを着用しましょう。

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。次のような咳エチケットを心がけましょう。また、正しくマスクを着用しましょう。



○ 3つの密を避けましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けてください。3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するためにできる限り「ゼロ密」を目指しましょう。また、お家で過ごしているときは、定期的な換気を行いましょ



①密閉

風通しのよくない
しめきっている場所

むんむん



②密集

たくさんの人が
集まる場所

ぎゅうぎゅう



③密接

顔と顔を近づけて
話をするこ

がやがや

○ 規則正しい生活をしましょう。

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

○ 適度な湿度を保ちましょう。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

○ 不要不急の外出は避け、人混みに行かないようにしましょう。

もし、どうしても外出しなければならないときは、可能な限りマスクをしましょう。

○ 毎朝、お子さんの健康観察をお願いします。

引き続き、「健康観察カード」を活用して、お子さんの体調のチェック、検温をお願いします。

～カードの使い方について～

- ①毎朝必ず体温を測り、カードに記入してください。
- ②あてはまる症状がある場合は、その症状の欄に○印をつけてください。

健康観察カード	4月	年	番	名前		
○登校前に体温を測り、記入してください。あてはまる症状がある場合は、○印をつけてください。						
○登校したら、学級担任の先生に提出してください。						
体温	頭痛	咳	のどの痛み	鼻水・痰	強いだるさ	食欲がない
8日(水)	℃					
9日(木)	℃					
10日(金)	℃					
13日(月)	℃					
14日(火)	℃					

○ けがや病気にかかった場合は、すぐに学校にお知らせください。

お子さんやご家族の方が新型コロナウイルスの陽性反応の診断や、その他の感染症の診断（インフルエンザ等）を受けた場合は、すぐに学校（0254-32-2603）へお知らせください。よろしくお願