

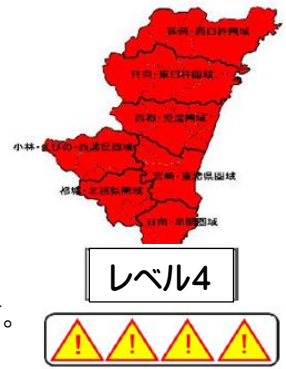


R3.8.26 日之影中学校

宮崎県内「緊急事態宣言」発令中！

発令期間 : 8月11日(水)～9月12日(日)まで延長

県独自の緊急事態宣言が出されてから約2週間。連日ニュースで報道されており、不安や焦りを感じている人も多いのではないのでしょうか。大切なことは、正しい情報を得ること、手洗い・マスク・換気などの基本的な感染症対策を行うこと・十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事などで免疫力を落とさないことなど、自分に今できることをやるしかないのだと思います。こんな時こそ、明るく前向きに、感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。



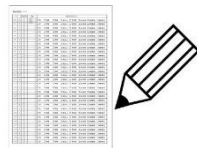
新型コロナウイルス感染症 に対して 私たちができること

まいにち健康観察



検温カードを活用して毎日検温する習慣を！
体調が悪い時はムリをしない。

しっかり記録

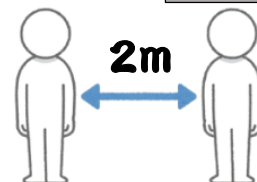


換気



窓を全開にする必要はありません。
対角線上の窓を2か所以上、
5cm開ければ効果あり！

思いやりの距離



マスクを外す体育部活動時は特に注意！

3密を避ける



マスクの着用



元気＝大丈夫ではない。
無症状なだけかもしれない。

鼻がでている人は
マスクをしていないと
同じです。



手洗い or 消毒



石けん＋流水で。
(15秒！)



アルコールも
たっぷり！