

<ご家庭へのお願い>

健康状態把握

- 毎朝の検温と健康観察をお願いします。
- 風邪症状があるからといって、直ぐに医療機関を受診するのは避けてください。
37.5度以上の発熱が4日以上続いたり、倦怠感が強い場合は帰国者・接触者相談センターに電話で相談してから受診してください。

手洗い・咳エチケット

- 手についたウイルスが、目や鼻などの粘膜から入るのを防ぐため、こまめな石鹸での手洗いの徹底を行ってください。
→ 外出後、食事前、トイレの後など <手洗いの回数を増やすことが大事>
- 咳やくしゃみなど症状がある人は、可能であればマスクを装着してください。(咳エチケット)

環境衛生

- ご家庭でも、こまめな換気を行ってください。
→ 可能であれば2方向の窓を同時にあけると風通りが良いです。
- 家庭内で、多くの人に触れる場所(ドアノブ、手すり、スイッチなど)は、適宜、消毒液(消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウム等)を使用して清掃をすると効果があります。
→ 次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハイター)
水を入れた500mlのペットボトルに、ペットボトルの蓋(5ml)1杯のハイターを入れて消毒液を作ります。消毒液を浸み込ませたペーパータオル等で拭いた後、水拭きを行います。消毒をする際は、消毒液を素手で触らず、十分換気をしながら行ってください。

規則正しい生活

- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけましょう。

その他

- 新型コロナウイルスの感染が判明した場合又は感染者の濃厚接触者に特定された場合は、必ず学校にご連絡ください。
- 発熱等の風邪症状がみられるときは、自宅で休養してください。

学校生活以外でも3つの条件を!!

