

令和 2 年 3 月 2 4 日

生徒のみなさん

## 春休みの過ごし方について

新型コロナウイルス感染症対策として、3月5日(木)から3月23日(月)まで臨時休校としましたが、春休み中も、引き続き感染症予防を行ってください。

### 1 健康状態について

- ① 毎日朝晩、体温を測定する等、冊子「わたしの学習」の健康観察票を使って、健康状態の記録を続けてください。
- ② 発熱等、風邪の症状がある場合は、保護者の方と相談し適切な機関に連絡してください。

### 2 感染症対策の徹底と規則正しい生活の維持について

- 十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけてください。
- 適度な運動（散歩やジョギング等）も行ってください。
- 帰宅時や食事の前などにこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手洗いをしてください。
- 咳などの症状がある場合は、マスクを着用する等、咳エチケットを行ってください。
- 部屋を乾燥させないように気を付けてください。また、こまめに部屋の換気をしてください。
- 風邪症状がある場合は外出を中止し、どうしても外出する場合には、できるだけマスクを着用してください。
- 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることは避けてください。
- 持病がある人は、公共交通機関の利用や人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。
- 友達と遊ぶときは、保護者に相談してください。
- 保護者の方との約束を守り、テレビの見過ぎやスマートフォンやゲーム機の使い過ぎには十分注意してください。特にインターネットやSNSの危険から自分を守るため、正しく使いましょう。