

生徒・保護者の皆様へ

【新型コロナウイルスの感染拡大防止のために】

保健室より

新型コロナウイルス感染症に対応した臨時休校、春休みと長期の休業期間が続いています。状況は変化していますが、年度初めの始業式・入学式に向けて日々の体調管理を引き続きお願いします。特に、「朝の検温」につきましては、ご家族みなさんの習慣となっている事と存じますが、さらに定着していただけますようご協力をお願い致します。

生徒のみなさんも生活リズムを崩すことなく、登校に向けて心身ともに健康管理することを心掛けてください。

＜生徒のみなさんへお願い＞ ＊学校へ登校する場合

- 毎朝、体温を測る（自分の感覚ではなく数字で体調を見る）
 - 37.5 度以上 ⇨ 体の症状を確認して医療機関へ
 - 37.4 度以下 ⇨ 症状があれば家で様子を見る
 - ⇩ 症状がなければ登校し再度検温する

★気になる症状とは★

のどの違和感・鼻水・全身のだるさ

発熱はなくても、臭いや味が分からない（鼻づまりが無いのに）

□ 次の5つを心掛けてください

- ①教室ではマスクを着用する（手作りマスクなどでも可）
- ②ハンカチやタオルを持参する（人の物を一緒に使わない）
- ③放課後は、速やかに帰宅する
- ④帰宅したら、手洗い・うがいを実行する
- ⑤生活リズムを崩さない（体の抵抗力、免疫力保持のため）
 - ・夜は12時までには就寝する
 - ・同じ時間に起床する（睡眠時間は7～8時間）
 - ・朝食は必ず食べる

PCR 検査陽性の意味は！

知らないうちに自分が感染源となってしまう危険性

無症状の人と症状のある人＝鼻粘膜のウイルス数は同じなので人に感染させる力がある