

夏季休業日中の穴中感染症対策

令和3年7月20日(火)発行

夏休みに入ると、家庭で過ごす時間が多くなります。引き続きご家庭でも以下の感染症対策の徹底をお願いいたします。



体と心の基礎体力を高めよう!

- ・意識して笑ってみる
- ・適度な運動
- ・バランスのとれた食事
- ・ぐっすり眠る
- ・15分程度の昼寝で疲れを癒やす
- ・毎日お風呂に入って清潔を保つ

基本的な感染症対策を徹底しよう!

- ・マスクの着用
- ・咳エチケット
- ・手洗いと手指消毒
- ・3密(密閉・密集・密接)を避ける
- ・大声での会話を控える
- ・不要不急の外出を控える
- ・風邪症状がある場合は外出を控え、自宅で休養



差別や偏見をしない!

- ・いつ誰が感染してもおかしくないと「自分事」として捉えよう。
- ・ワクチンを接種できない人や望まない人もいるため、その人の判断を尊重しよう。
- ・誤った情報や不確かな情報に惑わされず、正しい情報を得て行動しよう。

部活動中も感染症対策を徹底しよう!

- ・様々な大会や練習試合への参加が多くなり、マスクを外す機会も増えるため、より一層基本的な感染症対策を徹底しよう。

熱中症にも気をつけよう!!

- ・適度な休養, 水分補給をしよう。
- ・場面に応じたマスクの使用に留意しよう。



ご心配なことがありましたら、平日(8:00~16:45)は学校(52-1046)へご連絡ください。その他の時間帯については、裏面の連絡先へご連絡ください。