

新型コロナウイルス対策 気を付けよう！春休みのくらし方

加東市教育委員会

明日から春休みに入ります。臨時休校中と同じように、春休み中のくらしにも十分注意しましょう。

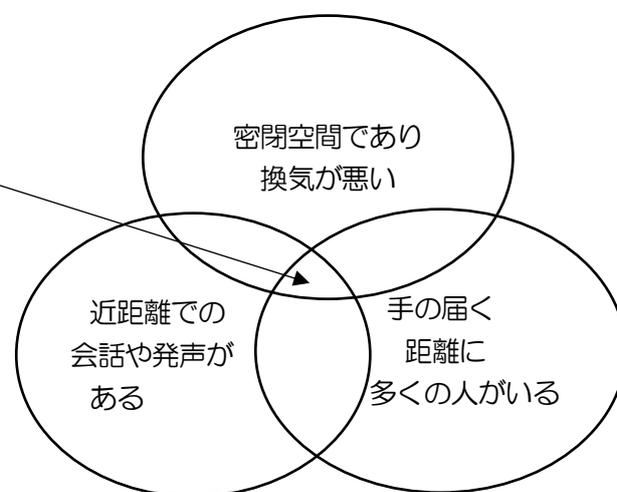
そして、次のことに気を付けて、新学期、元気な姿で友達や先生の待っている学校へ行けるようにしましょう。

1 規則正しい生活をしよう

早ね、早起き、しっかりと朝食を食べて、健康な体を作りましょう。

2 適切な場所で適度な運動をしよう

強い体を作るためにも適度な運動をしましょう。ただし、たくさんの人で集まることや、大きな声を出し合って体を動かすことはやめましょう。右の3つの条件が重なる場では活動をしてはいけません。



3 朝起きたら体温を測ろう

自分の平熱（わからなかったら37℃）より高いときや、体調が悪いと感じるときは外出をしないようにしましょう。また、体温が何度であったかお家の人に伝えましょう。

4 こまめに手洗いをしよう

石けんを使って、指先や指の間などすみずみまでしっかり洗いましょう。洗った後は、せいけつなタオルなどでよくふきとって手をかわかしましょう。

5 部屋の空気を入れかえよう

家にいるときは、定期的に窓やドアを開けて新鮮な空気に入れかえましょう。

6 マスクを着用しよう

鼻と口の両方をしっかりとのおおい、すきまを作らないようにしましょう。

7 咳エチケットを心がけよう

咳やくしゃみが出る時、手で押さえないこと。マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口・鼻をおおいます。とっさの場合はそでで口・鼻をおおきましょう。

8 憶測やデマなどに惑わされず、冷静に行動しよう

①新型コロナウイルス感染者が確認されたというだけで、その地域の人や、咳をする人を不当にさげたり、感染を疑ったりするなど、偏見や差別につながるような行為は許されません。

②正しい情報をもとに考え、行動しましょう。