

令和2年4月21日

保護者各位

明桜館高校 保健部

## 臨時休業中の過ごし方について（お願い）

### 1. 健康管理

#### (1) 毎朝の検温と風邪症状の確認をしましょう

◎次の症状がある場合は、「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

- ・風邪症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合  
(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合

#### (2) 手洗い・咳エチケットの徹底

(3) 免疫力をたかめるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事をこころがけましょう。

#### (4) 不要不急の外出はしないように

・やむをえずに外出する時は、必ず3密にならないように気をつけてください。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②人が密集している
- ③近距离での会話や大声での発声(密接)

・発熱していなくても、倦怠感・体調不良時には自宅で休養し外出しないように。

(5) 症状が軽い人が、重症化するリスクの高い人に感染を広げてしまう危険性があります。ご家庭での健康管理と感染症対策をお願い致します。

新型コロナウイルスについて・・・どのように感染しますか？

・一般的にはこの2つとされています。

- ① 飛沫感染：感染者の飛沫(くしゃみ・咳・つば等)と一緒に放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
- ② 接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

### 2. その他

サージカルマスク(使い捨てマスク)は、入手困難です。捨てないで工夫しましょう。今後は今以上に使用不可欠となってくると思われます。マスクカバーを使用する方法もあります。(ネットで「マスクカバー手作り」調べてみてください)

手作りマスクの作り方も多数、紹介されていますので、自宅で作ってみるのもいいと思います。

