



冬休み中も 感染症に気をつけよう！

12月も残すところ、あとわずかとなりました。みなさんにとって、2021年はどんな1年でしたか。新型コロナウイルスの影響で、我慢しなければならなかったことがたくさんあったと思います。そのような状況でも感染予防を心がけ、部活動や勉強、学校行事など自分なりに目標をもって頑張ったことと思います。今後も感染対策を十分に行い、コロナ感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎など感染症拡大を防ぎましょう。

感染予防の3つの基本 (駒ヶ根市HP参照)

① 身体的距離(人と人との距離)の確保

- ・人混みは避ける



くっつかない

② マスクの着用

- ・予備のマスクも持ち歩く



マスクをしよう

③ こまめな手洗い

- ・せっけんを使って丁寧に



てをあらおう

3つの密を避けましょう

① 換気の悪い密閉空間

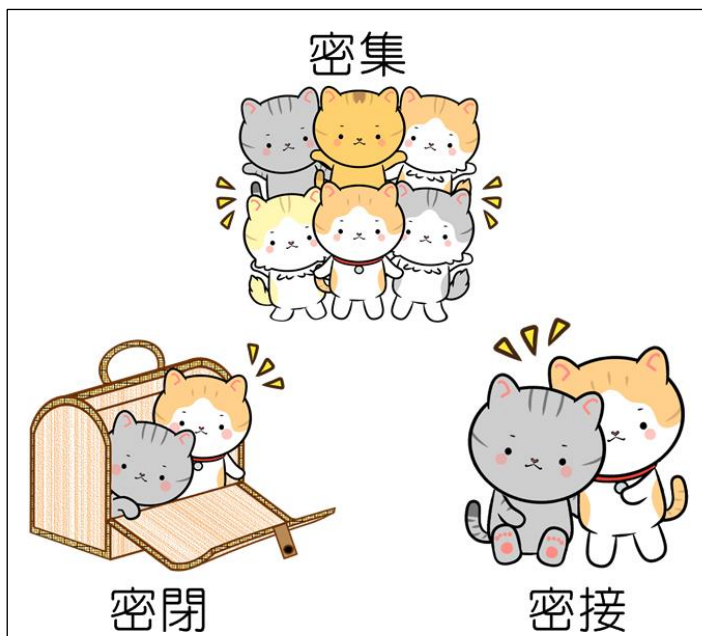
- ・窓やドアを開け、こまめに換気をしましょう。
暖房中も忘れずに。

② 多数が集まる密集場所

- ・屋外でも密集するようなことは避けて
・飲食店でも人との距離は取って

③ 間近で会話や発声する密接場面

- ・多人数での会食は避けて
・隣とひとつ飛ばし、互い違いに着席を
・電車やエレベーターなどでの会話は自粛を



冬休みに実践してほしいこと

- ① 毎朝、検温と健康観察を行い、健康観察カードに記録する。(健康観察の習慣化)
- ② 規則正しい生活を継続する。(3食しっかり食べ、昼間は体をしっかりと動かし、夜はしっかりと寝る。) 昼夜逆転して免疫力を下げない。
- ③ 歯科検診や視力検査の結果、受診勧告されている人や、体調で気になることがある人は、医療機関に相談し検査や治療をする。