



コロナ感染症の拡大で、臨時休校が長引いています。生徒の皆さんは、どう過ごしていますか。不要不急以外の外出は避けて、家の中で過ごしていることでしょうか。健康を維持し学校再開に向けて規則正しい生活を心がけてください。  
(内閣官房内閣広報室オンラインを参照)

## 感染しないために大切なこと

- ① 手洗い 外出から帰宅した時、調理をする前、食事を食べる前などこまめに手を洗います。



- ② 毎日の健康管理

- ・普段から十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高めます。
- ・毎日検温と健康観察をして、『臨時休業中の健康調査』の用紙に記録を取っておきましょう。

- ③ 適度な部屋の換気

- ・空気が乾燥すると、のどの粘膜の棒業機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。

## まわりにつさないために『咳エチケット』



\* マスクの表面は、汚れていると考え、触らないようにしましょう。感染している人からの飛沫を防ぐ効果は期待できませんが、咳のある人が飛沫をまき散らさない、自分の汚れた指で口や鼻の周りを触らない効果があります。マスクは現在入手しにくい状況ですが、ネットに自分で作る方法が数多く紹介されています。縫わなくてもハンカチで作るマスクもあるので、自分で作るマスクにチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。