

夏休み中の新型コロナウイルス感染症の予防について

保健美化指導部

夏休みを迎えるにあたり、感染症や熱中症の予防について以下のことに気をつけましょう。

1 感染症の予防について

- (1) 身体全体の抵抗力を高めるため、適度な運動、バランスのとれた食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けましょう。
- (2) 咳エチケットや手洗いなどの基本的な感染症対策を徹底するとともに、3つの密（密閉、密集、密接）を避ける等の予防策を徹底しましょう。
- (3) 朝の健康チェックを必ず行い、発熱等の風邪症状がある場合には外出を控え、自宅で休養しましょう。
- (4) 食事の前後の手洗いを徹底するとともに、外での会食に当たっては飛沫を飛ばさないよう大声での会話を控えましょう。会食後の歓談時にはマスクを着用しましょう。
- (5) 普段の生活においても、自ら感染症対策を意識し、適切に行動しましょう。

2 部活動について

部活動のマスクなしでの活動中に、感染が拡大しています。

- (1) 体温を測り、発熱や風邪の症状がある時には、練習に参加しないこと。
- (2) 休憩時間や部室、更衣室などの共有エリアでは、1～2メートル以上離れ、必ずマスクを着用しましょう。
- (3) 練習場の換気を徹底し、練習前後の手洗い、うがい、手指消毒をしましょう。
- (4) 飲食では互いの距離を取り、対面にならないようにし、黙食をすること。
- (5) 部活動のプレイ中・演技中では、換気と、可能な限りのマスクの着用、三密を避け、感染防止に努めましょう。ただし、熱中症に注意しましょう。

3 熱中症等の予防について

- (1) 体調管理、暑さ対策、水分補給をしっかりとしましょう。
- (2) 体調がすぐれないときは、無理をせずに休養しましょう。
- (3) 運動時や屋外での散歩やランニング、通学時のマスクの着用は必要ありませんが、近距離（2メートル以内を目安）で会話するときはマスクを着用しましょう。
- (4) 屋内でも、人との距離（2メートル以上を目安）が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありませんが、換気に注意をしましょう。

4 その他

- (1) ご家族や親戚、友人での、移動・外出の機会が多くなると思いますが、移動や外出に当たっては体調管理をしっかりと行い、のどの痛みや倦怠感など少しでも体調の異変を感じた場合は、外出・移動を控えましょう。会食の際は、マスク会食など感染リスクを下げる取り組みをしましょう。
- (2) 重症化するリスクが高い高齢者や基礎疾患のある方に接するときは、特に注意しましょう。
- (3) 誤った情報や不確かな情報に惑わされることなく、正確な情報や科学的根拠に基づいた行動を行いましょう。感染者、濃厚接触者等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別を行わないようにしましょう。予防接種に当たっては、生徒及び保護者の意思で接種の判断を行うことが大切です。身体的な理由や様々な理由によってワクチンを接種することができない人や接種を望まない人もいますので、その判断は尊重されるべきです。
- (4) 夏休み中に新型コロナウイルス感染症に感染した時は、直ちに担任に連絡してください。
- (5) 自分の体調が悪い時、または家族に体調不良者がいる時は、登校を控えてください。