

臨時休業中の過ごし方

○人の集まる場所等への外出を避け基本的に自宅で過ごすようにしてください。

※不要不急の外出は控えてください。

※特に風邪や発熱等の症状がみられる場合は医療機関等への外出以外は避け休養してください。

○臨時休業中の学校行事への参加については学校からの指示に従ってください。

※部活動への参加は不可です。

○健康観察(風邪症状や発熱等の出現を確認および記録)を毎日実施してください。

○臨時休業期間に風邪や発熱(37.5℃前後が4日程度)等の症状・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)が見られた場合は以下の①～④の対応を実施してください。

①最寄りの「新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)」へ連絡

②専門の「帰国者・接触者外来」を紹介されたら、公共交通機関等の利用を避けマスクを着用して受診

③感染と診断されたら速やかに本校へ連絡

④感染と診断されなくても特に外出を控え症状が改善しない場合はかかりつけ医を受診

○自宅においても日常生活で以下の事項に努めてください。

①こまめに手を洗いましょう。

※帰宅時や調理の前後・食事前などにこまめに石けんなどで手を洗う

②咳エチケットをおこないましょう。

※咳やくしゃみをするときはティッシュやハンカチまたは上着の内側や袖などで口や鼻を覆う
(手で覆わない)

③免疫力を低下させないように努めましょう。

※無理せずしっかりと睡眠をとり栄養のある食事をとる