

# 臨時休校中の健康管理について

新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、富岡市教育委員会からの通達で、臨時休校が延期となりました。休校の間でも健康管理をしっかり行い、コロナウイルスに限らず、風邪やその他の感染症に注意しましょう。色々な情報があり、混乱している面もありますが、一番は、自分の免疫力を高めて、感染症にかかりにくい強い体づくりをしましょう。そのためには、とにかく、『石けんでの手洗い・うがいをきちんとして、バランスの良い食事、しっかり休む』を心がけましょう。

予防対策は「密集、密閉・密接」をさけること、だれにもできることですね。

## 感染症予防は どうするの？

### マスクでせきエチケット

せきが出る時はもちろんですが、家でもマスクをして、鼻や口から菌が入りにくいようにしましょう。保湿にもなります。登下校時や学校生活でもマスクを着用するのが基本となります。

マスクをつけるときは、正しい着用の仕方しましょう。はずす時も、外側の菌がついている部分をさわらないようにします。



### <お願い>

#### 1. 家庭での検温等、健康観察をお願いします。

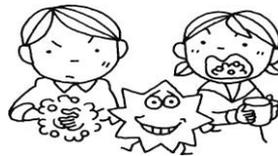
※別紙「健康観察記録表」がありますので、毎日記入をお願いします。

#### 2. 「37.0 度以上の熱」は自宅で静養しましょう。「風邪の症状がある場合」も無理せず自宅でゆっくり休養しましょう。

#### 3. 新型コロナウイルスにかかっている(疑い)と診断された場合は必ず学校へ連絡をお願いします。

### 「手洗い」「うがい」をしよう!

石けんをつかって、きれいに菌を洗い流しましょう。うがいはのどの菌を洗い流すだけでなく、保湿にもなります。基本ですが、マスクよりも1番効果があります。



手洗い  
うがい!

### しっかり休む

十分な睡眠は体力を回復させるだけでなく、免疫力を高めます! 睡眠時間を確保しましょう。



### 新型コロナウイルス感染症に関する情報提供

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※高齢者や持病等のある方、幼児は、上の状態が2日程度続く場合

コロナウイルスにかかっているかもと心配になった場合、どうすればいいの？

4月1日より、電話相談窓口が変わりました。新型コロナウイルス感染症に関するお問い合わせは・・・

「新型コロナウイルス感染症コールセンター(電話0570-082-820)へ相談してください。