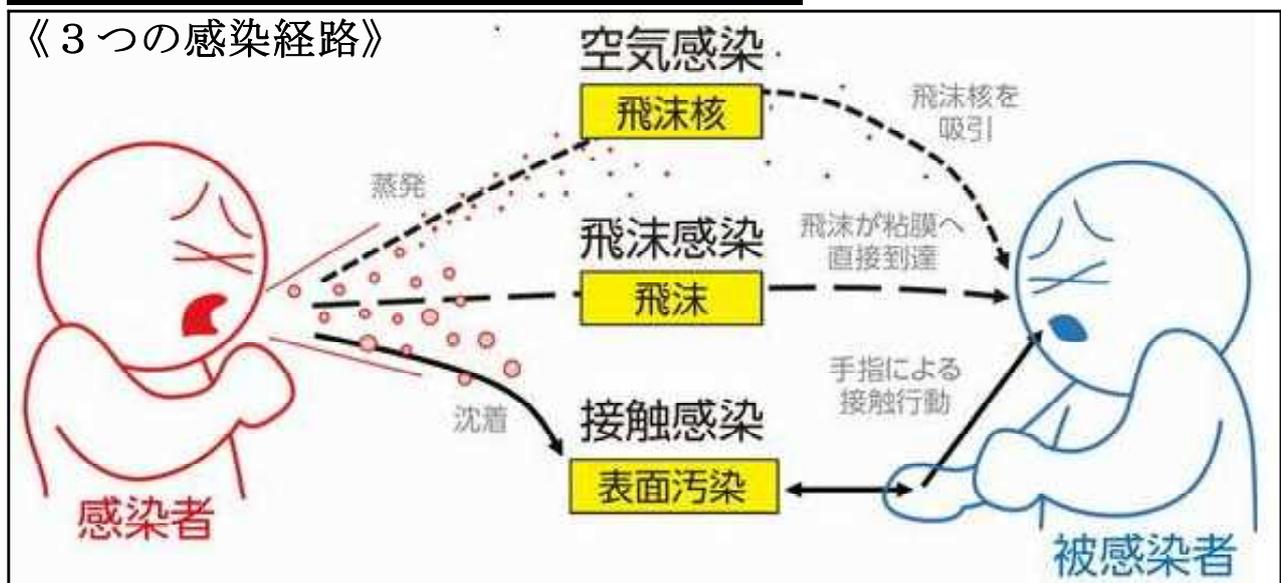


Health Promotion

明日から冬休みです。今年は新型コロナウイルスの影響もあり、いつもと違った年末年始を迎えることになるのではないのでしょうか。冬休み中もしっかりコロナ対策をして、3学期の始業式には元気に登校してくることを願っています。

新型コロナウイルス対策…もう一度見直しましょう

☆新型コロナウイルスについて再確認！



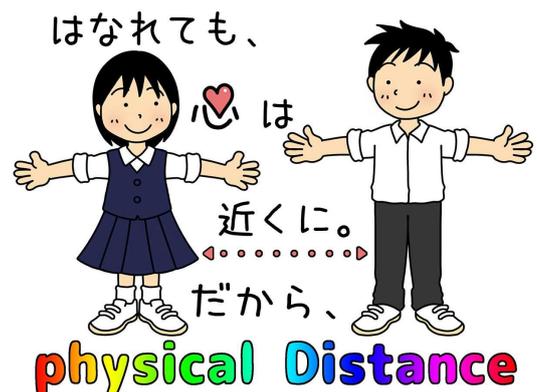
《ウイルスの生存期間》

- ・空気中に漂っているウイルス（エアゾル）は **3時間**。
- ・プラスチックやステンレスの表面に付着したウイルスは、**72時間**
- ・冬場の乾燥により、咳や会話で発生する飛沫が **空気中に長く漂う恐れ**があります。

新型コロナウイルス感染防止のポイント

基本的な感染防止策の実施

- **マスク**の着用
- **人との距離**を保つ
- 3密を避ける（**密接・密着・密閉**）
- 石けんで **手を洗い、うがい**の徹底



寒い環境でも常に換気

- 室温の目安は18度以上
- 換気扇など機械設備による換気をする
- 設備がなければ、窓を開けて換気する



適度な湿度

- 湿度の目安は40%以上
- 加湿器の使用や洗濯物の室内干し
- こまめな拭き掃除



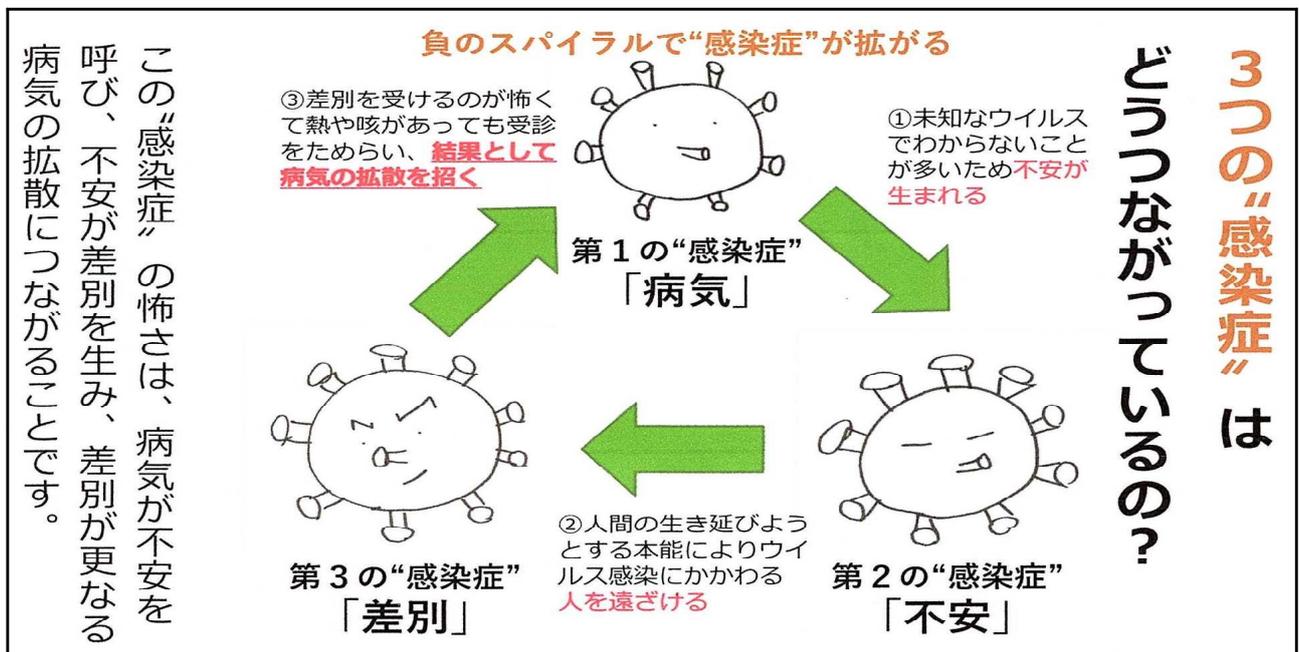
体調不良を感じたら、外出をしないで休養をとることが大切です。

発熱などの症状が出た場合、まずは**かかりつけ医に電話で相談**をし、指示を仰ぐようにしてください。そんな時、現在毎日実施していただいている「健康チェック」がとても重要になってきます。**冬休み中も、毎日検温をし、健康チェックカードの記入**をお願いします。



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

感染者に対して敏感に反応するより、**自分たちがどう感染症対策をするか**考えることが大切です。



偏見や差別をなくすために

- 正しい情報を知る
- 事実を伝える
- 噂やデマを信じない、広めない

不安や恐れに負けないために…
周りの人と話し合い、繋がることが大切です。冬休みは、いつも以上に**家族団らんの時間**を大切に！