

令和2年7月22日

保護者の皆様

愛知県立内海高等学校長

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた4連休の過ごし方について（お願い）

平素から本校の教育活動にご理解、ご協力をいただき誠に有難うございます。

さて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お子様の健康と安全を第一に考え、この4連休中も引き続き、下記の留意点に取り組み、感染予防に、御理解、御協力をお願い申し上げます。

記

- 1 不要不急の外出は控えてください。
(外出する場合は、出先の感染状況を慎重に見極めてください)
- 2 規則正しい生活習慣を心がけて過ごしてください。
(栄養バランスを考えた食事、適度な運動、十分な睡眠時間の確保)
- 3 帰宅時、調理や食事前、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後の手洗いは、石けんを使用して十分に洗い流してください。
- 4 外出するときや他人との間近での会話をするときは、マスクを着用してください。
- 5 毎日、定期的に検温し、健康カード等に記録して、体調管理に努めてください。
- 6 自宅での換気も意識し、室内の空気を入れ替えてください。
- 7 友だちとのコミュニケーションは、オンラインや電話を利用してください。
- 8 スーパーマーケットやコンビニエンスストアの利用は、毎日ではなく、一人または少人数で、空いている時間に短時間で済ませてください。
- 9 外での運動は、少人数で、混雑している公園は控えてください。
(交通事故や水の事故などには十分気をつけてください)
- 10 自宅での学習は、課題や学習支援動画を活用し、計画的にすすめてください。

次の症状がある場合は、「帰国者・感染者相談センター（保健所）」に相談し、また、学校への連絡もお願いします。

・風邪の症状や37.5℃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。

※基礎疾患等のある児童生徒等は、上の状態が2日程度続く場合

＜4連休中の過ごし方 10 箇条＞

- 1 不要不急の外出は控えます。
(外出する場合は、出先の感染状況を慎重に見極めてください)
- 2 規則正しい生活習慣を心がけて過ごします。
(栄養バランスを考えた食事、適度な運動、十分な睡眠時間の確保)
- 3 帰宅時、調理や食事前、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後の手洗いは、石けんを使用して十分に洗い流します。
- 4 外出するときや他人との間近での会話をするときには、マスクを着用します。
- 5 毎日、定期的に検温し、健康カード等に記録して、体調管理に努めます。
- 6 自宅での換気も意識し、室内の空気を入れ替えます。
- 7 友だちとのコミュニケーションは、オンラインや電話を利用します。
- 8 スーパーマーケットやコンビニエンスストアの利用は、毎日ではなく、一人または少人数で、空いている時間に短時間で済ませます。
- 9 外での運動は、少人数で、すいた時間、場所を選び、混雑している公園は控えます。
(交通事故や水の事故などには十分気をつけます)
- 10 自宅での学習は、課題や学習支援動画を活用し、計画的にすすめます。

次の症状がある場合は、「帰国者・接触者相談センター（保健所）」に相談し、また、学校への連絡もお願いします。

・風邪の症状や 37.5℃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。

※基礎疾患等のある児童生徒等は、上の状態が2日程度続く場合