

# 家族みんなで感染症対策を

日々、感染症対策にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

気温が下がり、乾燥する冬は、感染症の流行しやすい時期です。また、受験シーズンに入り、ますます感染症対策への配慮が大切となります。

新型コロナウイルス感染症拡大の防止を含めて、冬季休業中の感染症対策を引き続きお願いいたします。

## 毎日の検温, 健康チェック

- 休み中も家族で毎朝の検温（記録）と健康チェックをお願いします。
- 体調が悪いときは、外出を控えましょう。

## 手洗いの徹底

- 外から帰ったとき、食事の前後、トイレや掃除のあとなど。
- 石けんと流水を使ってこまめに手を洗いましょう。

## 3密の回避

- 密集、密接、密閉を防ぎましょう。
- 換気を行ったり、適度な湿度を保ったりしましょう。

## 咳エチケットの徹底

- 人と会うときや外出するときは、マスクをつけましょう。



## 規則正しい生活習慣

- 早寝、早起きをし、3食食べる生活リズムを続けましょう。
- 十分な睡眠と適度な運動を心がけましょう。



○ 熱やかぜ等の症状が辛い時は、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関に必ず電話などで連絡をした上で、指示に従って受診してください。

○ 新型コロナウイルス感染症の罹患者りかんや濃厚接触者の方、感染症対策や治療にあたる医療従事者とそのご家族などに対する偏見、差別、いじめなどにつながるようお願いいたします。