

夏休みを迎えるにあたり

～ 新型コロナウイルス感染症対策の徹底のお願い ～

- 規則正しい生活習慣（適度な運動 バランスの取れた食事 十分な睡眠）を確立し、身体全体の抵抗力を高める。
- 検温・健康管理を徹底し、発熱等の風邪症状がある場合には外出を控え、自宅で休養するようにする。
- 必要最低限の外出を心がける。県境をまたぐ移動を控え、観光地やイベントなど混雑した場所を避ける。
- 熱中症に注意し、こまめな水分補給を心がける。暑さを避け、エアコンを活用する。

感染が起こりやすく、注意が必要な場面と対策

- 大人数や長時間におよぶ食事 → 友達との食事やカラオケ等は、ガマン……。
- マスクなしでの会話 → 会話をする時はマスクの着用。食事中的会話は厳禁。
- 狭い空間での活動 → エアコンをつけている時も部屋の換気をする。大勢で集まらない。
- 活動と活動の間 → 休み時間や部活動の着替えの時も気を抜かない。

