

新型コロナウイルス感染症について岡山県でも予断を許さない状況になってきています。不要の外出を控えることはもちろんですが、家庭での健康観察を継続し、規則正しい生活、適度な運動で免疫力をアップし、感染症予防に努めましょう。大変な状況ですが、自己管理能力を発揮し、乗り越えていきましょう！

○家庭学習日中に心がけてほしいこと

(1) 毎朝、検温と健康観察を続ける。

- ・微熱や、風邪症状（咳・のどの痛み等）がある場合は、熱がなくても自宅休養しましょう。
- ・37.5度以上の発熱が4日以上続く場合は、相談窓口に電話をしてください。

(2) 積極的に手を洗う・うがいをする。

特に帰宅後や食事前は必ず！15～30秒以上かけて丁寧に洗いましょう。

(3) 人込みに出ない。不要不急の外出を避け、自宅で過ごす。

無症状や症状が軽い人が、感染に気が付かないまま街を出歩いて、感染を拡大させている可能性があります。そのような中外出すると、自分自身が感染し、家族内の高齢者に感染させてしまう可能性もあります。

やむを得ず外出する場合には

- ・マスクを必ず着用すること。
- ・人との距離を十分とること。（少なくとも2m以上）
- ・外出後は、必ず手洗いをすること。
- ・大型量販店、カラオケボックス、ライブハウス等人が集まる場所へは出入りしない。
- ・感染者が急増している地域へ出かけない。

(4) 免疫力アップのため、生活リズムを整える。

不規則な生活をしていると、心身に過剰なストレスがかかり、免疫力が低下してしまいます。

- ・毎朝、登校時と同じ時間に起きて活動を始めましょう。
- ・朝食、昼食、夕食を決まった時刻にとり、栄養がある食事をとりましょう。
家族が仕事等で忙しい場合には、自分で作ってみましょう。
- ・毎日決まった時刻に就寝するようにし、十分な睡眠をとりましょう。
- ・適度に体を動かしておきましょう。

自宅付近での散歩、ランニング、トレーニング、自宅でのストレッチ、ダンス、縄跳び等工夫して毎日体を動かしておきましょう。掃除、食事作り、洗濯等の家事を手伝うのも良いと思います。

- 趣味の時間を持ち、リラックスする。
読書、お笑いを見る（笑うと免疫力がアップします）、音楽を聴く
- 毎日、課題に取り組む。
しなければいけない勉強をためていると、気になってストレスがたまってしまいます。

各学年登校日へ向けてのお願い

- ◆ 必ず登校前に体温を測り、37.5℃以上ある場合は、登校を控えるようにしてください。また、風邪症状（咳・のどの痛み等）がある場合も、熱が無くても登校を控えてください。
- ◆ できるだけマスクをして登校しましょう。
- ◆ まだ検尿を提出していない人は、登校日に提出してください。登校後すぐに各自保健室前に提出となります。絶対に忘れないようにお願いします。それまで容器等は持っていてください。