

# すくすく

新年度から感染症対策を行い、安全な学校生活を送ることができるように努めて参りたいと思いますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症は、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

## 日常生活で気を付けること

### ○ 手洗いやうがい

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。また、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、注意してください。

### ○ 生活リズム

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのよい食事を心がけましょう。

### ○ 休養

発熱、咳、だるさ等いつもと違う症状が見られたら、様子を注意深く観察し無理をしないで休養をしましょう。

### ○ 咳エチケット

咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性があります。咳などの症状がある方は、マスク着用等の咳エチケットを行いましょう。

※学校は集団での活動になるため、感染拡大防止の観点から、発熱がなくても咳などがひどい時など、体調が悪く学習の継続が困難な場合は連絡することがあります。無理をさせず、体調の良い状態で登校させてくださるようご協力をお願いします。