

Health Promotion

明日から夏休みになりますが、連日新型コロナウイルス感染症感染拡大の話題が、新聞やテレビで報道されています。私たちは今、何をしたらいいのか立ち止まって考えてみましょう。夏休みの過ごし方についても御家庭で話をしてみてください。今一度、自分自身の衛生管理を見直すチャンスです。



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

基本的感染症対策の徹底を！

- ①マスクの着用
- ②人との距離を保つ
- ③石けんでの手洗い・うがいの徹底
- ④換気の徹底
- ⑤手指消毒
- ⑥3密を避ける（密閉、密集、密接）



☆その他気をつけたいこと☆

- ・感染症を予防するには、身体全体の抵抗力を高めるため、**適度な運動、バランスの取れた食事、休養及び睡眠の調和のたれた生活を続けることが有効**です。
- ・**食事前後の手洗いを徹底**するとともに、外での会食に当たっては、飛沫を飛ばさないよう**大声での会話を控える、会食後の歓談時にはマスクを着用する**等の対応が必要です。
- ・感染経路の不明な感染者数が増加している地域では、**不要不急の外出を控える、仲の良い友人同士の家間での行き来を控える、家族ぐるみの交流による接触を控える**など、感染が広がらないよう対策をする。
- ・**発熱等のかぜ症状がある場合は外出を控え、自宅で休養する**ようにしてください。
- ・誤った情報や不確かな情報に惑わされることなく、**正確な情報や科学的根拠に基づいた行動**をとる。
- ・**感染者、濃厚接触者等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別を行わない**こと、感染を責める雰囲気広がると、医療機関での受診が遅れたり、感染を隠したりすることにも繋がりがねず、地域での感染拡大になり得ます。
- ・各家庭において、「**新しい生活様式**」の実践に引き続き取り組むとともに、「**人との接触を8割減らす、10のポイント**」や「**感染リスクが高まる「5つの場面」**」等を参考に、日常生活において感染リスクを減らす行動について話し合い、実践してください。

朝の検温、健康チェックを確実に！

夏休み中も、毎日検温・健康チェックをし、始業式に「健康チェックカード」を持って登校してください。

