

沖縄県の新型コロナウイルス感染者数は減少してきていますが、引き続きこれまでと同様に一人ひとりが感染予防に対する意識を高く持ち、予防対策を行うことが大切となってきます。

ご家庭におかれましても、より一層の感染予防へのご協力をいただき、お子さんの毎朝の体温測定と健康観察を十分に行って頂きますようお願い致します。

○ 学校再開時に家庭で行ってほしい感染予防対策について ○

1. 毎朝、体温測定と健康観察を行い、「健康観察表」へ記入する。
保護者のサインも忘れずにお願いします。
「健康観察表」は毎日、登校時に持参して下さい。



☆ おうちの人による
登校前の
健康観察
よろしく
お願いします

(1) 風邪症状や発熱がある場合(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合は自宅で休養させてください。

※ 上記の症状がある場合は出席停止となります。欠席の際には、学校へ連絡をお願いします。

(2) 上記に該当しない生徒についても保護者から出席させることへの不安の申し出があるときは出席停止としますので、学校へ連絡をお願いします。

2. 手洗いの徹底。

手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や食事前、トイレ後、

咳やくしゃみ、鼻をかんだ後など、こまめに流水と石けんでいねいに手を洗って下さい。



3. マスクの着用。咳エチケットの徹底。

マスクの入手が難しい状況となっています。手作りマスクを作って使用するなど、ご家庭でもご協力をお願いします。

登校時はマスクを着用して登校しましょう。マスクは正しく着用し、あごにかけたり、耳にかけたりせず、すきまができないように鼻と口をしっかりとおおってください。

使い捨てマスクは、学校のゴミ箱に捨てず、持ち帰って下さい。

3. こまめに換気をする。密閉空間にしない。

人混みの多い場所はさける。多くの人が手の届く距離に集まらない。
近距離での会話や大声での発生をできるだけ控える。



4. 早寝・早起き・食事・運動など、規則正しい生活を心がける。



5. 不要不急の外出はしない。



生活リズム乱れていませんか？

休校中、夜遅くまで勉強やスマホやゲームに夢中になって、昼夜逆転してしまっている人はいませんか？生活リズムが乱れると、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。学校再開の日に向けて、そろそろ生活リズムを整えていきましょう！！



みだれた生活リズムを
ととのえるための
ステップ！

よい夜、早くねる
ひるま からだ うご
昼間、体をよく動かす
あさ 朝ごはんをしっかりと食べる
まずは、早おきからスタート！

しっかり刻もう朝の生活リズム

決まった時間に起床する。
出かけるまでに必要な時間は？

きちんと朝食を食べる。
朝食をめくと元気出ないよ！
Power Up!

出なくてもトイレに座る。
とりあえず、ふんばってみよう
ウンチ出ろ～

【 みなさんへお知らせです 】

学校再開後、新型コロナウイルス感染症感染予防のため、しばらくの間、冷水機は使用できなくなりますので、各自、水筒を持参して下さい。

これから暑い時期になってきますので、熱中症予防のためにも、こまめな水分補給が大切です。忘れずに持ってきて下さいね。水筒の中身は、水かお茶にしましょう。

