

生徒のみなさんへ 臨時休校中の健康観察をお願いします

休業中の自分の体温と症状の有無について「健康チェック」をしてください。

このホームページ上に【健康観察票】がありますので、そちらを利用してください。

もし、気になる症状が現れたときは「帰国者・接触者相談センター」と必ず学校へ連絡してください。

また、発熱等の風邪症状があり、下の項目4つのうち1つでも当てはまる場合は保護者の方と「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。連絡先は住んでいる地域によって異なるので県のホームページで確認してください。

- ・強いだるさ
- ・強い息苦しさ(呼吸困難)
- ・咳やくしゃみなどの風邪症状が4日以上続く
- ・37.5度以上の発熱が4日以上続く

基本的な予防法は、一般的な風邪予防対策と同じです。

特別なことをする必要はありません。

- ・石けんでよく手を洗い、うがいをする
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる
- ・できるだけ生活リズムを崩さない(ある程度決まった時間に寝て起きる)
- ・食事をきちんとする(できれば3食。栄養のバランスを意識して)
- ・咳が出るときはく 咳エチケット を心がける

※ マスクがないときは口を肘で覆う、ハンカチ等を口元に当ててください。

このようなことを意識的におこなってください。

今のところ、「若い人はコロナウイルスに感染しても『症状が軽いことが多い』』と言われていています。症状が軽いということは、自分でも気づかないうちに感染している可能性が高く、感染していた場合に家族や周りの人へ感染させてしまうことがあります。

コロナウイルスに対する一番の予防は、『正しく知る』ということが一番大切だと思います。

新しいウイルスなので、まだ分からないことや、これから分かっていくことがたくさんあります。

「分からないから怖い」と感じるのは当たり前のことです。でも、必要以上に怖がらなくていいように、自分と周りの人の健康を守るために、「あなたはどの行動したらいいのか」を考えてください。

ニュースでも毎日のように報道されていますが、厚生労働省・内閣官房等のホームページにも新しい情報が掲載されています。この機会に一度見てみてください。

臨時休業明けに藤総生のみなさんが元気であることを願っています。