



けんこうかんり 健康管理について



～ 学校からの各おたよりで繰り返しお願いしています。～

①毎日、朝に体温を測りましょう。

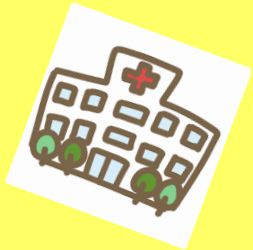
37.5°C以上の発熱 → 連絡 → 自宅で休養・受診など

*発熱が4日以上続く場合や下記の②の症状について、あきた帰国者・接触者相談センターに相談が必要となります。

②体調について、以下の症状がある場合は登校を控えましょう。

【発熱、体のだるさ、咳、息苦しい、味覚・嗅覚異常】

③体調について、①や②の他に調子の悪い時は無理せず登校を控え、休養しましょう。



④手洗い・消毒を徹底しましょう。

【登校時のアルコール消毒、帰ってすぐの手洗い、食事前トイレ後等の手洗い】



⑤学校ではマスクを着用しましょう。

- *マスクは手作りのものや、布製のものでも大丈夫です。
- *不織布マスクは中性洗剤を泡立て、振り洗いし、よく乾燥させることで何度か繰り返し使うことも可能です。
- *不織布マスクは破れたら使うことはできません。繰り返し使う場合には状態をよく確認しましょう。
- *マスクの中にガーゼや洗うことのできるフィルターを挟んで着用する方法もあります。

⑥髪や顔・マスクをなるべく触らないようにし、さわった後は手洗いやアルコール消毒をしましょう。

⑦規則正しい生活を心掛けましょう。

【十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動】



⑧水分をしっかり摂りましょう。