



普段は健康診断で慌たしい時期ですが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため学校が静まりかえっています。1日も早く学校生活が再開されるよう、不要・不急の外出は控え、体調管理、健康観察など、一人ひとりが感染予防に努めてください。

**新型コロナウイルス** は、飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

### 3密を避ける



換気の悪い  
**密閉空間**



大勢がいる  
**密集場所**



間近で会話する  
**密接場面**

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性のインフルエンザより重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

### 日常生活で気をつけること

- ①手洗い      ②咳エチケット
- ③外出時のマスク着用      ④健康観察（検温）

（マスクが不足しているので、休み中に自分でマスクを作ってみよう！）

- \* 持病がある人や高齢の家族がいる人は、特に注意が必要です。
- \* 発熱等の風邪の症状が見られるときは、自宅で療養しましょう。

#### 【心や体が疲れているあなたへ】

#### 心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる  
リラクセス  
「Relax」



気分転換を図る  
リフレッシュ  
「Refresh」



疲れを回復させる  
リカバー  
「Recover」



#### 【重要】

◇新型コロナウイルスの感染が確認された場合、またはその疑いがあり自宅待機となった場合、濃厚接触者となった場合は、必ず学校に連絡してください。

◇不安や悩み等があり、休業期間中でも相談が必要な場合は学校に連絡してください。