

令和2年7月22日

保護者様

愛知県立高浜高等学校長

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた連休中の過ごし方について（お願い）

日頃から本校の教育活動に御理解、御協力をいただき、ありがとうございます。

さて、愛知県では新型コロナウイルス感染者数が急増しています。連休中は、下記の留意点に取り組み、感染予防及び感染拡大防止に御理解、御協力をお願い申し上げます。

記

- 1 不要不急の外出は避けてください。外出する場合は、出先の感染状況を慎重に見極めるようにしてください。
- 2 規則正しい生活習慣を心がけて過ごしてください。
(栄養バランスを考えた食事、適度な運動、十分な睡眠時間の確保)
- 3 帰宅時、調理や食事前、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後の手洗いは、石けんを使用して十分に洗い流してください。
- 4 やむを得ず外出するときや他人との間近での会話をするときは、マスクを着用してください。
- 5 毎日、定期的に検温し、健康カード等に記録して、体調管理に努めてください。
- 6 自宅での換気も意識し、室内の空気を入れ替えてください。
- 7 友だちとのコミュニケーションは、オンラインや電話を利用してください。
- 8 スーパーマーケットやコンビニエンスストアの利用は、毎日ではなく、一人または少人数で、空いている時間に短時間で済ませてください。
- 9 外での運動は、少人数で、混雑している公園は控えてください。
(交通事故や水の事故などには十分気をつけてください)
- 10 自宅での学習は、課題や学習支援動画を活用し、計画的にすすめてください。

感染を疑う方は、「帰国者・接触者相談センター（保健所）」に相談し、また、学校への連絡もお願いします。

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい方等（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
(※) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方、妊婦の方
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ず御相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)