



令和2年4月21日(火)  
コザ高等学校保健室

コザ高校生の皆さん、進級・入学おめでとうございます。現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため臨時休校となり、思うような行動や生活が出来ない現状です。皆さんも、感染症のこと、学習や部活動のこと、様々な不安や心配を抱えていると思います。今私達が出来ることは、これ以上感染が広がらないよう一人ひとりが意識を高め、徹底的に予防をすることです。自分自身を守ることが家族や周囲の人を守ることに繋がります。休校期間中、感染症予防をしっかり行い、安全で規則正しい生活を心掛け、学校再開後、元気な姿で登校してくれることを楽しみにしています☺

★ 毎日の健康チェック（検温・症状の有無）を忘れず行ってくださいね。

## 感染しないためには？

### ① 3つの密をさける

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

### ② 手洗い

#### 正しい手の洗い方



### ③ 日常の健康管理（規則正しい生活）

★ バランスのとれた食事

★ 正しいリズムでの睡眠・休養

★ 適度に身体を動かす

（自宅でできる運動・筋トレなど！）



その他にも…こまめな部屋の換気、喉を乾燥させない（防御機能の低下を防ぐ為）などを意識して予防しよう！

引用：厚生労働省 HP より

## 感染させないためには？

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する（口・鼻を覆う）  
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
袖で口・鼻を覆う

★ 周囲の人との距離に気を配ろう

（ソーシャルディスタンス→2m以上間隔をあけよう）

学校再開後はマスク着用を意識してください。  
自宅で簡単にできるマスク作成方法について、保健室からお知らせを出しています☺  
ぜひオリジナルのマスクを作ってみてね★

### 新型コロナウイルス

#### 感染症相談窓口コールセンター

TEL:098-866-2129（24時間対応）

○一般的な問い合わせには、コールセンターで回答します。

○内容を確認した上で、詳細な問い合わせ等に関しては、担当課へつなぎます。

※流行地への渡航歴や、感染が明らかの方との接触歴などがあり、発熱や咳などの症状がある方は、帰国者・接触者情報センター（最寄りの保健所）へ連絡。 中部保健所:098-938-9701

【保護者の方へ】

上記へ連絡をした場合、病院受診をした場合は、学校へ連絡をお願いします。