生徒のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症にかからないよう下記のことに注意してください。

1. **免疫力を高める。**

　　　　　・十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけ免疫力を高める。

1. **適切な環境の保持のため、室内のこまめな換気を心がける。**

　　・空気が乾燥するとのどの粘膜も乾きやすくなり、ウイルスを防ぐ力が落ちます。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60％）を保つ、また、こまめに水分補給と部屋の換気をする。

1. **手洗い・うがいを実施する。**

・流水と石けんによる手洗いを１５秒以上行い、洗った後は清潔なハンカチ・タオル等で拭き取る（タオルの共同使用はしない）

・特に、外出した後や咳をした後は、目や口、鼻に触る前に手洗いを行うこと。

・アルコール消毒液も有効。

1. **咳エチケットを徹底する。**

 　 　 ・咳・くしゃみが出る場合には、必ずマスクを着用する。（マスクは各自で用意し、常時携帯する）マスクを持っていない時は、口と鼻をティッシュやハンカチ、肘などで覆うようにして、その後、手洗いをする。

1. **マスクを着用する。**

　 　・外出の際にはマスクを着用する。その際、口と鼻を完全に隠して着用すること。

　 　・マスクを捨てる時も表面は触らないようにし、その後手洗いをする。

1. **人混みを避ける。**

　 　 ・できるだけ人混みを避け、どうしても出かけなければならない場合は、マスク

　　　　を着用し、帰宅後は手洗い・うがいをすること。

　　　・対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ２ｍ）

　　　　が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境に身を置かない。

以上の点に気を配り、天気のいい日には「一人散歩や、ジョギング」など、心身の健康を保つように心がけて過ごしてください。

「新型コロナウィルス感染症に備える」、厚生労働省HP参照