

休業期間中の生活について

島根県立益田高等学校

- 感染症対策のために、毎日の健康観察は大切です。毎日、朝晩体温を測り記録することで、体調の確認をしてくださるようお願いいたします。(別紙「健康観察カード」を活用してください。)
- 以下の症状がある場合は、最寄りの保健所にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談し、指示に従ってください。
 - ・風邪の症状や 37.5℃以上の熱が 4 日間続いている。
 - ・強いだるさ、息苦しさがある。
- 生活の維持に必要な場合を除き、みだりに自宅などから外出しないでください。自宅においては、こまめな手洗い、咳エチケットなど基本的な感染症対策を徹底するようお願いいたします。また、免疫力を高めるため、「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」「適度な運動」を心がけてください。
- やむを得ず外出する場合は、「換気の悪い密閉空間」「多数の集まる密集空間」「間近で緩和や発声をする密接場面」のいわゆる 3 つの「密」を避け、マスク等咳エチケットに心がけ、できるだけ人混みを避け行動してください。また、帰宅後は、必ず手洗いをしてください。

手洗いを丁寧に行うことで十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石鹸等で 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.001% 数十個
	2 回 繰り返す	約 0.0001% 数個

※手洗いについて及び消毒について

厚生労働省及び経済産業省において、以下 URL のリーフレットを作成していますので、適宜ご活用ください。

https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327_poster.pdf

- 様々な情報があふれていますが、正しい情報を見極め、冷静に行動しましょう。
また、たくさんのネガティブな情報に触れすぎると、気持ちも落ち込みやすいので、疲れたと感じたら、メディアから離れてリフレッシュするよう心がけましょう。
不安やイライラなど、ためこみ過ぎないよう気をつけましょう。