

# 冬休み中のコロナウイルス感染症予防について

益田翔陽高校 保健室

2学期も、新型コロナウイルス感染症予防にご協力いただきありがとうございました。冬休み中は、外出する機会も増え、接触する人の数も増えるのではないかと思います。感染者が多い地域への外出は特に注意をしてください。日頃からの感染予防を、引き続きよろしくお願ひします。

## 予防のために・・・

☆ 毎日体温を測定し、健康状態を把握してください。

体温、体調は記録しておいてください。

☆ 手洗いの励行、マスクの着用をしてください。



☆ 十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけてください。



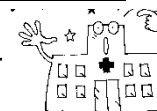
☆ 3密(密閉、密接、密集)を避けてください。



☆ 定期的に部屋の換気をしてください。

発熱や体調不良がある場合は、部活等に参加せず、受診・療養してください。

発熱、風邪症状で医療機関を受診する場合は・・・



受診前に、かかりつけ医に電話をし、受診についての指示を仰いでください。連絡せずに受診することがないようにしてください。

かかりつけ医がない場合は、「健康相談コールセンター」へ連絡してください。 [益田保健所:0856-25-7011]

～ お 願 い ～

もし、新型コロナウイルスに感染した場合、濃厚接触者に指定された場合、PCR 検査、抗原検査を受けることになった場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。

益田翔陽高校 : 0856-22-0642

\* 土日、閉庁期間(12/29~1/3)は教頭携帯に転送されます。