



夏休み

令和4年7月20日
美浦村立美浦中学校 保健室

現在、再び新型コロナウイルス感染症の流行がみられています。夏休み中は、出かける機会も増えると思います。感染症予防を心がけて過ごしましょう。

マスクをつけましょう

食事の場面での感染が多いようです。外食の時も食べる時以外はマスクをつけましょう。熱中症予防のために、気温の高い日に活動する際には、マスクを取るようにしてください。

しっかりと手洗いをしましょう

手洗いは感染症の予防に大切です。ハンドソープをつけて20秒程度洗いましょう。

手洗いの6つのタイミング



健康観察をしましょう

夏休み中も毎日検温をして、体温や外出先等を忘れずにスクリレに入力したり、検温カードに記入したりしましょう。体調が悪いときは無理をせず自宅で休みましょう。

3密に気をつけましょう（密閉・密集・密接）

- ・ 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
- ・ 外出した時は、ソーシャルディスタンスに注意しましょう。
- ・ 人が集まる時は、部屋の換気を心がけましょう。



規則正しい生活をしましょう

夏休み中も「早寝・早起き」「3食とる」「適度な運動」を心がけ、免疫力を高めましょう。暑い時期は、外での運動がしにくくなります。掃除や買い物等のお手伝いで体を動かすことを心がけて生活できるといいですね。

【保護者の皆様へ】

感染予防について、日頃からお家庭でもご協力いただきありがとうございます。現在、新型コロナウイルスの感染は、全国的にも増加傾向が続いております。つきましては、夏休み中も、下記の点を確認していただき、引き続き感染予防にご協力をお願いいたします。

- 夏休み中もスクリレ入力、または検温カードの記入をし、ご家族を含めて体調管理や外出先等にご注意をしていただきますようお願いいたします。
- 発熱等で体調不良が続く場合は医療機関にご相談ください。
- 本人や家族がPCR検査を受ける場合は、美浦中学校（885-0121）、土日・学校閉庁日（8月15日・16日）は、美浦村役場（885-0340）まで、ご連絡をお願いいたします。