

## 健康観察について

～新型コロナウイルス感染症についてみなさんにお願いしたいこと～

### 1 毎日、検温及び症状の確認をしてください

体温と症状を確認したら、別紙「健康観察カード（家庭用）」に記入しておいてください。（やむを得ず外出をした場合には、立ち寄った場所も記録しておいてください）

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が続く場合、強いだるさや息苦しさがある場合には、地域の「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。（直接病院へ行くことは控えてください）

### 2 こまめに手洗いをする

石けんをつけ、指と指の間、手の甲、手首など、手全体をしっかりとこすって洗い、流水でぬめりがなくなるまで十分に洗い流してください。手にウイルスが付いたとしても、体に入る前に洗い流せば感染を防ぐことができます。

### 3 咳エチケットを守る

マスクを着用してください。現在マスクが手に入りにくい状態ですので、マスクを手作りするのもよいでしょう。マスクを着けていないときに咳やくしゃみが出そうになったら、人に向けてしないよう、横を向いてハンカチや袖などで口を覆ってください。

### 4 「三つの密」を避ける

「密閉（換気の悪い密閉空間）」「密集（多くの人が集まる）」「密接（近距離での会話や発声）」を避けましょう。そのために、今、外出しない決断が必要です。

### 5 抵抗力を高める

規則正しい生活（十分な睡眠、可能な範囲の適度な運動、バランスの取れた食事）をしてください。

### 6 常に新しい情報を得る

新聞や報道を定期的にチェックし、「今、世の中がどうなっていて、自分はどのように健康管理するべきか」を常に把握してください。ただし、非公式な情報に惑わされないように注意が必要です。

4月16日、新型コロナウイルス対応の特別措置法による「緊急事態宣言」の区域が、全国に拡大されることが決まりました。今回の感染症の流行は、私たちが経験したことのない「緊急事態」です。この状況の中で、「今、自分に何ができるか」を考え、実行にうつしてください。

なお、感染症のまん延防止について、新たな指示や注意が加わる場合がありますので、引き続き、本校のホームページを定期的に確認するようにしてください。

※ 万一、新型コロナウイルスに感染したり、濃厚接触者に指定された場合には、すぐに学校に連絡してください。  
(大府高校 0562-46-5101)