

新型コロナウイルス感染症予防のための放送（R4.4.19）

みなさんに今一度、新型コロナウイルス感染症予防のために 3 点お願いがあります。

まず 1 点目は、感染症予防の基本となる「手洗い・手指消毒の徹底」です。登校時、トイレや掃除の後、給食の前後など場面、場面でこまめに手洗い・手指消毒をしましょう。また、給食の時には特に感染リスクが高まるため、換気と黙食の徹底も合わせてお願いします。

2 点目は、「密集・密接・密閉を避け、マスクを着用すること」です。新型コロナウイルスはマスクを装着していても、目の粘膜から体内へ侵入し感染します。マスクを装着しているからと安心せずに、できる限り距離をとったり、換気をしたりして、活動するようにしましょう。

3 点目は、「自分自身の健康観察・健康管理をしっかりすること」です。体調が悪いときには、無理をせず家でしっかり休養することも大切です。毎朝登校前に検温等自分自身の健康観察を行いましょう。登校してから体調に変化があった時には、すぐに担任の先生や教科の先生・養護教諭に教えてください。自分の体調の変化に敏感になってください。また、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動、ストレスや疲れを溜め込まない生活をしてください。規則正しい生活習慣が体も心も健康にし、免疫力を高めます。感染症予防はもちろん、集中力も高まり、学力や部活動のパフォーマンスも高まります。自分の生活習慣を振り返り、できることを今からはじめましょう。

一人ひとりの意識・行動が、自分の健康や命、家族、大切な人、周囲の人の健康や命を守ることに繋がっています。今日、伝えしたことを心がけながら生活するようにしましょう。