

新型しんがたコロナウイルス感染かんせん症しやうがまだ世界的に流りゅう行こうしています。国内でも県内でも各地で感染かんせんが確認かくにんされています。依然いぜんとして警戒けいかいを緩ゆるめることはできません。自分の命いのちを守るため、感染かんせんの拡大かくだいを防ふぐための行動こうどうを心こころがけます。

- 早寝・早起はやね はやおきをして、生活せいかつのリズムを守ります。
- 1日の計画けいかくを立てて、きちんまもと守り、けじめのある生活せいかつをします。
- 咳エチケットや手洗いなど基本的な感染かんせん症対策たいさくをします。
- 携帯電話・スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム等とうを使うときは、家庭でルールを決めて使います。ゲーム依存症・ネット依存症にならないように時間を必ず決めて使つかいます。
- 基本的には自宅で過かぎします。不要不急の外出ではしません。風邪かぜ症しょう状じやうがある場合には絶対ぜったいに外がい出しゅつはしません。やむを得ず外え出がいしゅつする場合には、マスクを着用ばあいします。

・これまで集しゅうだん団だん感染かんせんが確認かくにんされた場ばに共き通うするのは、換気が悪い密閉空間「多くの人が密みつしゅう集じゅうしていた」「近距離での会話や発声が行われた」という3つの条件じょうけんが重かさなった場ばであるため、

- ① 換気かんきの悪わるい密閉空間みつぺいくうかんにしないための換気かんきの徹てつ底てい
- ② 多くおおの人ひとが手ての届とどく距離きょりに集あつまらないための配はい慮りよ
- ③ 近距離きんきょりでの会かい話わや大おお声ごえでの発はつ声せいをできるだけ控ひかえる

など、保健管理ほけんかんりや環かん境きやう衛えい生せいを良りやう好こうに保たもつような取とり組ぐみをします。帰宅後は入念きたくご にゅうねんな手洗てあらい・うがいを徹てつ底ていします。

- 運動不足うんどうぶそくやスかいトしやうレスを解にちじやう消てきするたに、日うんどう常じやう的じやうな運さんぽ動なわと（ジョギング、散歩、縄跳びなど）をすることは大切たいせつですが、きまりまもを守おこなって行いいます。

・必かならずお家うちの人ひとと、いつ、どこで、何なにを、どれだけするかなど、約やく束そくを決きめて行いいます。連絡なしには外そとには出でません。また、集団で運動したりすることは避けます。

- ・安全あんぜんな環かん境きやうで行いいます。駐車ちゆうしや場じやう、道どう路ろなど事じ故こが起おこりそな場ばしょ所じではしませんが。

- 子こどもさんや家か族ぞくの方が新しん型がたコかんロうナがウたイがルがスへの感ばあい染かんが疑ばあいわかんれる場ばあい合ばあいや感ばあい染かんをした場ばあい合ばあいには、学がっこう校れんらくにご連れんらく絡くだ下ください。
- 休きゅう校こう中ちゆうの連れんらく絡れんらくは、安あん心しんメめールおよび学がっこう校れんらくホほムペぺージにてお知しらせたいします。
- ご不ふ明めいな点てんなどありましたら小しょう学がっこう校れんらくまでお問とい合あわせ下ください。