

令和2年3月24日

春休みの過ごし方について

春休みの生活については以前配布したプリントを参照の上、下記の内容にも気を付けて過ごさせてください。

1 感染症予防を徹底する。

日常では

- 手洗い（外出後、トイレ使用後など）、咳エチケット（マスクの着用など）をする。
- 発熱など体調がすぐれないときは、ゆっくり休む。

基本的な感染予防として

- こまめに室内の換気を行うとともに、感染リスクを最小限に留めるため、次のことに気を付ける。
 - ① 密閉された空間に大人数で留まること。
 - ② 不特定多数の人の手が触れたドアノブなどに触れること。
 - ③ 大勢の人が一堂に会して食事や会話をする事。

不要不急の外出の自粛

- 次の場所への外出は控える。
繁華街、カラオケ、イベント会場、スポーツクラブ、テーマパーク等

2 基本的な生活を維持する。

規則正しい生活

- 十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事を心掛けること。
- 深夜に及ぶスマートフォンやゲーム機等の使用は避けること。

適度な運動

- 感染リスクへの対策を講じつつ、安全な環境下で体操、ジョギング、散歩、縄跳び等の適度な運動を心掛けること。