

# 春季休業中の感染症対策・健康管理について

明和県立高等学校 保健衛生部

春季休業期間は、新年度へ向けて心身の準備をする大切な期間です。基本的な生活習慣を確立し、新年度を健康的な状態で迎えられるよう、各自備えてください。また、新型コロナウイルス等の感染症のまん延を防ぐためにも、感染症対策への意識を再度高め、自身の行動に反映させてください。

## 記

### 1 春季休業中の生活について

#### (1) 感染拡大防止に向けた取組の徹底

- ・「手洗い・消毒による手指衛生」、「必要な場面でのマスク着用」等、基本的な感染症対策を徹底する。
- ・厚生労働省から示されている「新しい生活様式」に則り、3つの「密」（密閉空間・密集場所・密接場面）を避けて行動する。
- ・「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を心がけ、身体全体の抵抗力を高める。

#### (2) 健康状態の確認及び健康的な生活習慣の確立

- ・食生活や体内時計の乱れ等によって体調を崩すことがないように、生活リズムを意識して生活する。
- ・検温は、可能な限り1日2回（起床時・夜）実施し、自身の健康状態を把握する。  
※BLEND「健康記録」を活用し、毎日の体温及び健康状態等を記録する。  
データ移行期間等により BLEND にログインできない場合は、手帳等を活用して記録を継続する。
- ・心身の状態について気になることがあれば、学校（学級担任等）へ連絡する。

#### (3) 外出時における注意事項

- ・飲食店などにおいて大声で話したり、カラオケ、イベント、スポーツ観戦などで大声を出したりすることは控える。
- ・基本的な感染防止策が徹底されていない行事への参加は避ける。また、不特定多数の人が密集し、かつ、大声等の発生を伴う行事、パーティー等への参加は控える。
- ・会食などで飲食店などを利用する場合は、座席間隔の確保や換気などの3密予防、従業員や利用者の手指消毒といった感染防止策に積極的に取り組んでいる店舗を利用する。
- ・体調が悪い時は自宅で療養し、外出や部活動等への参加を控える。

### 2 その他の留意事項

以下の場合には、必ず学校（学級担任・部活動顧問等）へ連絡し、自宅等で休養してください。

- (1) 生徒本人が新型コロナウイルスに感染した場合、または、濃厚接触者と判断された場合
- (2) 同居家族が新型コロナウイルスに感染した場合、または、濃厚接触者と判断された場合
- (3) 生徒本人が各種感染症（インフルエンザ等）に罹患した場合