

## 家庭との確認事項

### 1 臨時休業中の健康観察について

(1) 毎朝体温を測り、次のポイントに留意しながら、体調をチェックしてください。

#### 《健康観察のポイント》

体の健康状態	心の健康状態
<ul style="list-style-type: none"><li>・発熱はないか</li><li>・顔色が悪くないか(赤い・青い)</li><li>・風邪の症状(せき、くしゃみ、鼻水等)がないか</li><li>・体がだるくないか</li><li>・食欲の異常(拒食・過食)はないか</li><li>・睡眠はとれているか</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・元気がなく、ぼんやりしていないか</li><li>・イライラしていないか</li><li>・攻撃的、乱暴になっていないか</li><li>・孤立や閉じこもりはないか</li><li>・無表情になっていないか</li></ul>

(2) 必要に応じて、体温を測るなどして健康状態を把握してください。

(3) 健康観察を行い、心配な症状等がある場合は、随時学校に連絡してください。

(4) 次のような症状がある場合は、新型コロナウイルス感染の疑いがあることから、外来受診の前に、必ず相談窓口にご相談してください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている。
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

なお、感染が疑われる場合や確認された場合は、速やかに学校に連絡してください。

### 2 臨時休業中の健康管理について

感染症を予防するために、引き続き次のことに気を付けてください。

(1) 不要不急の外出を控えてください。

(2) 規則正しい生活を行ってください。家庭においては、適切な学習時間を確保するとともに、SNSやインターネットゲーム等を長時間にわたって行うことがないように留意してください。

(3) バランスのよい食事を心がけてください。

(4) 手洗い、うがいをこまめに行ってください。

(5) 咳エチケットを心がけてください。