横浜市の児童生徒のみなさんへ

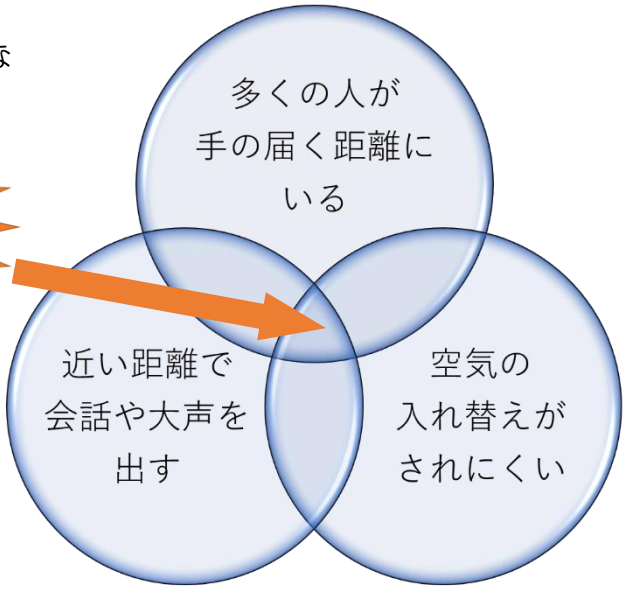
# 集団感染を防ぐために

…横浜市教育委員会からのお知らせ…

みなさんが健康な生活をすごすために、新型コロナウイルス感染症の専門家のお話をもとにして、新しいお知らせをします。

集団感染の予防のためには・・・
できるだけ不要不急（重要でもなく、急ぎでもない）な外出は控えましょう。

**3つの条件が同時に重なる場所をさけることがとても大切！**



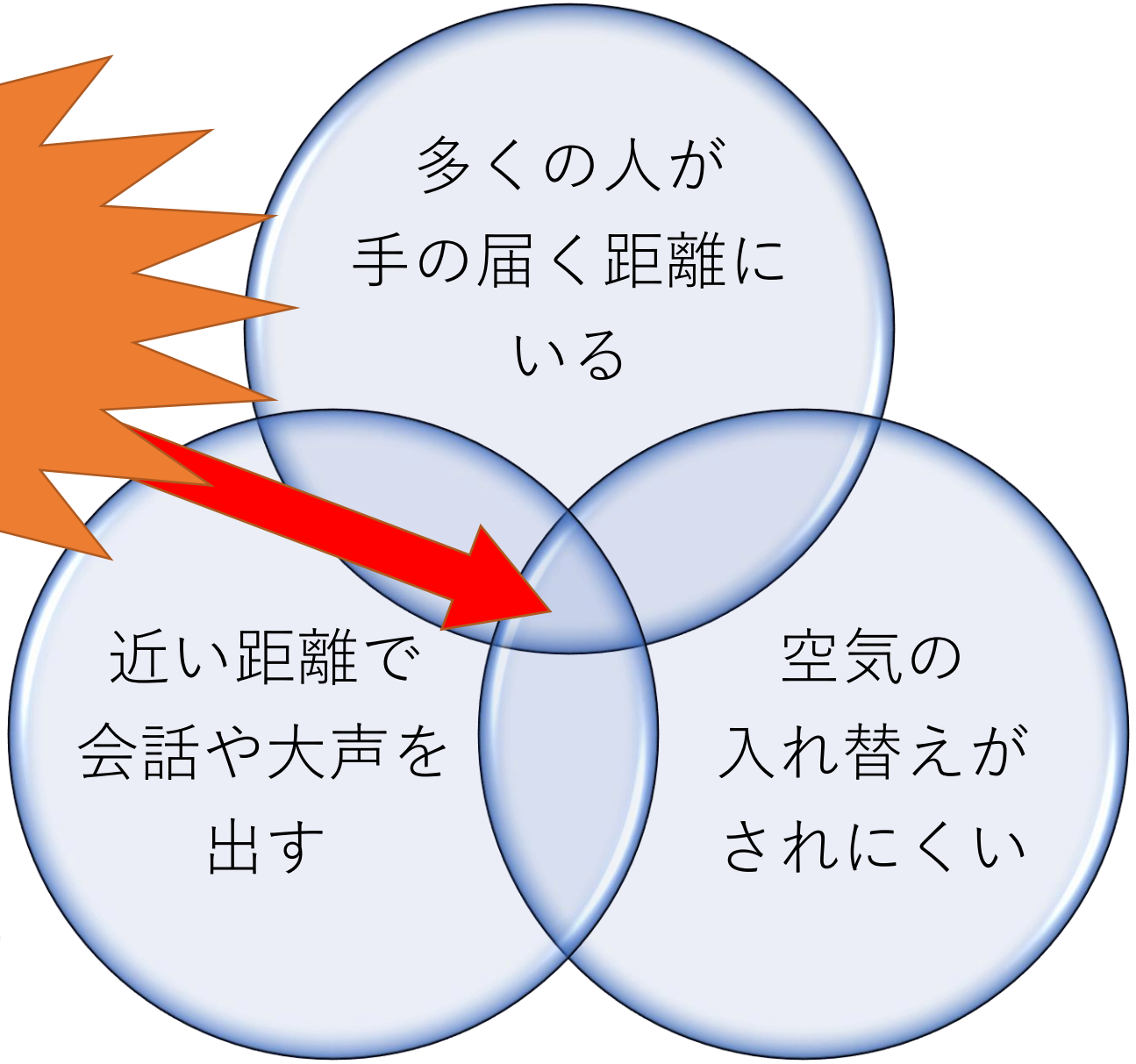

集団感染拡大防止のために、
① **人が多く集まる場所**
② **近い距離での会話や大声を出す場所**
③ **屋内の風が通りにくい場所(密閉空間)**
の３つの条件が重なる場所を避けることが必要です。

## 健康・感染症予防のために

- 早寝、早起きし、バランスのよい食事をとりましょう。
- せっけんを使って、ていねいに手を洗い、うがいをしましょう。
- せきがでる時はマスクをしたり、ハンカチやティッシュ、袖口で口をおおったりしましょう。
- 毎朝、体温を測りましょう。体の具合が悪い時は、家の人に言いましょう。
- 日中は時々、窓を開けて空気を入れ替え、換気をしましょう。
- 運動不足やストレス解消ために適度に身体を動かすことは健康維持のためにも大切です。
- 家の人と相談し、日常的な運動（ジョギング、散歩、縄跳び）など、安全に行うことができる運動をすることもよいでしょう。
- 外で運動する時は、交通事故に十分気をつけ、その場所のルールやマナーを守りましょう。
- 運動の前後には、せっけんを使ってていねいに手と顔を洗い、うがいなど、予防対策をしましょう。
- せきが出たり熱っぽかったりする、かぜのような症状がある時は外に出ることはやめましょう。

春休みは新年度に向けた準備のための休みです。一年を振り返るとともに、新たな希望や目標をもって新学期を迎えるようにしましょう。

※保護者の方へ　お子様と一緒に内容を確認してください。

3つの条件が
同時に重なる場所
をさけることが
とても大切！

# 集団感染を
# さけるために…