

保護者 様

宇都宮市立雀宮中学校長 小川 浩

### 冬季休業期間中の感染防止対策のお願い

初冬の候、保護者の皆様には益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、本校では、これまで子どもたちや教職員とその家族、関係者の安全安心を第一に感染症防止対策に努めてまいりましたが、ここ最近、新型コロナウイルス感染症がさらに拡大しており、今後の状況変化を大変心配しているところです。

冬季休業期間中の注意事項につきましては、学校におきましても十分に指導をいたしますが、ご家庭の皆様にもご理解、ご協力をお願いいたします。

#### 1 感染リスクのある地域や施設への外出について

- ・国や地方公共団体の発表や報道を参考に、感染者等が多い地域や不特定多数が集まるような感染リスクの高い施設等への外出は、極力避けるようお願いいたします。

#### 2 冬の感染防止対策について

##### ① 身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ空ける。
- ・会話をするときは、できるだけ真正面を避ける。

##### ② マスクの着用・咳エチケット

- ・外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクをつける。
- ・咳エチケットを徹底する。

##### ③ 手洗い

- ・外出から帰宅したら、まずは手や顔を洗う。
- ・30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う。

##### ④ 換気と加湿

- ・こまめに換気をする。
- ・風の流れることができるよう、2方向の窓を開ける。
- ・窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開ける。
- ・適切な湿度（40%以上を目安）を保つと効果的である。

##### ⑤ 3密の回避

- ・可能な限り、密集・密接・密閉を回避する。

##### ⑥ 適切な運動や食事

- ・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がける。
- ・冬は夏に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がける。

##### ⑦ 健康チェック

- ・毎朝、体温測定する。
- ・発熱や風邪の症状があるときは、無理せず、自宅で療養する。

#### ※PCR検査を受けることになった場合の連絡について

ご家族が「PCR検査を受けることになった」または「濃厚接触を告げられた」場合は、その時点でただちに学校（担任や部顧問）にご連絡の上、検査結果が判明するまでお子様の登校は控えていただくようお願いいたします。また、検査の結果につきましても、わかり次第、速やかに学校にご連絡ください。