



令和2年 11 月 11 日  
京都市立高雄中学校

朝晩の気温が下がってきました。日中もお天気によって寒さを感じる日があり、風邪をひきやすい季節です。また、気温や湿度が低下し、新型コロナウイルスの感染者も増加傾向にあります。インフルエンザやノロなどの感染症対策も同じなので、冬に向けて今一度新しい生活スタイルができているかどうか見直しましょう。

たとえば・・・

- ・登校後や共用の道具を使う前後など、石けんで手洗いしていますか？
- ・登校時からマスクの着用はできていますか？
- ・ハンカチや物の貸し借りなどしていませんか？
- ・健康観察票は毎日持って来っていますか？



自分の身を守るために、自分がウィルスを広げないために、基本的な対策はゆるめずに行いましょう。

### いつもの冬より暖かい服装をしましょう

今年は、換気をしながら暖房を使います。いつもより寒く感じるかもしれませんので、暖かい服装をするようにしてください。

\* 体を冷やすと免疫力が低下すると言われています。



換気をするモン  
#OpenWindow

### 少しでも体調不良がある場合は、

### ためらわずに学校を休んで家で休養しましょう。

熱がある時、熱がなくてもだるさや咳などの風邪症状がある時、味や臭いがわかりにくい時などは、症状がなくなるまで自宅で休養するようにしてください。

\* 比較的軽い風邪症状でも、4日以上続く場合は必ず医療機関に相談しましょう。

\* 高熱になった場合はインフルエンザの可能性もあるので、早めに相談しましょう。



### 石けんでこまめに手を洗いましょう

手洗いしなかったり水でぬらすだけなど、いい加減になっていませんか？  
2階の手洗い場にも新しく給湯器が設置されました。しっかり洗いましょう。

\* 教室にアルコールを置きますが、手が汚れている時は石けんで洗い流した方がきれいになります。アルコールだけで安心しないように、そして無駄使いをしないようにして下さい。



手を洗うモン  
#WashHands