



令和2年7月31日  
熊本県立松橋西支援学校  
保健室

待ちに待った夏休みが始まります。夏休みは大いにリフレッシュしたいところですが、熊本県内でも新型コロナウイルス感染症の感染者が増加しており、油断ができない状況です。

夏休み中は外出の機会も増えるかと思いますが、引き続き、感染症対策の徹底をお願いします。



## \* \* 夏休み中の生活についてのお願い \* \*

### 1 規則正しい生活をしましょう

睡眠を十分にとり、栄養バランスに気をつけた食事を摂ることで、体の免疫力が高まります。

また、適度な運動も健康のためには大切です。ウォーキングや自宅でできるストレッチ等に積極的に取り組んでみましょう。



### 2 夏休み中も感染症対策をしましょう

3つの密を避け、手洗い・うがい・マスク着用を心がけてください。

※3つの密とは、①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、②密集場所（多くの人が密集している）、③密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）



### 3 外出をする際は慎重に

熊本県ホームページ (<https://www.pref.kumamoto.jp/>) では、熊本県の感染者発生状況や熊本県リスクレベルなどが確認できます。

7月27日現在の熊本県リスクレベルは【レベル3 警報】です。このリスクレベルでは、不要不急の県外への外出の自粛、また感染が流行している地域への移動は極力自粛することなどが求められています。

外出をする際は流行状況等を考慮して、慎重な対応をお願いします。また、発熱等の症状がある場合は外出を控えてください。



2学期には内科検診・歯科検診・耳鼻科検診・眼科検診を予定しています。

日程は調整中ですので改めてお知らせします。

2学期に、皆さんと笑顔で会えるのを楽しみにしています。

