

児童・生徒、保護者のみなさんへ 年末年始(冬休み中)の感染対策のお願い

基本的な感染対策を徹底しましょう

- カゼ症状がある場合や感染の疑いがある場合は外出せず、個室で過ごし、人との接触を控えましょう。
- 「換気の悪い密閉空間」「多くの人々が密集している」「近距離での会話や発声」3つの密を避けましょう。
- マスクの着用、こまめな手洗い・手指消毒の徹底をしよう。
カゼ症状がある場合は家庭内でもマスクを着用しましょう。
- 不要不急の外出や大人数での会食は控えましょう。
- 規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの良い食事と適度な運動で免疫力をアップしましょう。(早寝・早起き・朝ご飯)
- 冬休み中も家族全員の毎日(朝夕)の検温等を行い、十分な健康管理を行って下さい。

クリスマスや年末年始は家族で過ごしましょう

- クリスマス会や忘年会、新年会等、大人数での会食は控え、お家で家族と過ごしましょう。
- 初詣は正月三が日にこだわらずに分散参拝をしましょう。

あなたの大切な人を守るために 感染予防対策への協力をお願いします。

令和2年12月22日
宮古島市教育委員会