ゴールデンウィーク中の感染症対策

～頑張ろう！Stay Home週間～

１．不要不急の外出を控え、基本的に自宅で過ごす

**※　県内各地で、児童生徒のみでの外出や集団でいるところが目撃されています。感染症拓大防止のために。お家にいよう！頑張ろう！**

２．やむを得ず外出する際には、常時マスクを着用する

**※　市販のマスク、手作りマスク、無ければハンカチやタオルで口元を覆う。周りの人への配慮になります。咳、くしゃみをしていなくても、マスクをして歩きましょう！ネットで検索して、マスクを作成してみよう！**

３．学校施設の閉鎖

**※　学校施設での活動はできません。運動などのために、学校施設へ立ち入らない　ようにお願いします！**

**夜遅くまで起きていたり、昼頃まで寝ていたり、生活習慣の乱れが聞こえてきます。学校再開に向けて、体調を整えましょう。学校から出された課題や、学習方法を工夫して取り組んでください。**

**また、免疫力アップとためには睡眠時間の確保、バランスの良い食事そして体力の向上が必要です。密閉・密接・密集にならない工夫で、体力、健康の維持にも努めましょう！**