

## With コロナでの冬休みの過ごし方

例年であれば、冬休みはクリスマスそれから楽しいお正月までイベントが目白押しで、一年の締めくくりと新しい年への気持ちを新たにす大切な時間です。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大が続く今年の冬休みは、例年とは違う過ごし方を皆さんにお願いしなければなりません。

それは、日夜命がけで働いてくださっている医療従事者の皆さんを守るためでもあり、お年寄りを守るためでもあり、愛する家族を守るためでもあり、そして何より自分自身の命を守るためでもあるのです。

### ○日常の注意点

- ・毎日の健康観察(発熱等風邪の症状、味覚・臭覚の異常、倦怠感や呼吸困難などがないか?)
- ・規則正しい生活(十分な睡眠と食事、そして適度な運動で体の免疫力を高める)

### ○外出時の注意 (基本的に不要不急の外出は避けましょう。)

- ・三密(密集・密接・密閉)になる場所を避ける。(カラオケなど)
- ・マスク、手袋をしてウイルスを身体に入れない。
- ・家に帰ったら、まずは手指消毒とうがい。(ウイルスを家に持ち込まない)

### ○もしも、コロナ感染が疑われうる症状が出たら

- ・かかりつけ医か、各保健所または兵庫県新型コロナウイルス健康相談コールセンター(☎078・362・9980 24時間対応)に相談しましょう。

### ☆帰舎時の注意点 ※ウイルスを寄宿舎に持ち込まないための水際対策

- ・帰舎前の体調観察と検温をしっかりとしましょう。  
(帰舎する前の健康観察をしっかりと、もし発熱や倦怠感など体調不良の症状があれば、無理せず家庭での休養と引き続きの体調観察をお願いします。)
- ・寄宿舎玄関での、手指消毒と検温にご協力ください。
- ・舎生以外で寄宿舎内に入る人は必要最低限の人数をお願いします。

### 保護者のみなさまへ

児童、生徒の感染者の感染ルートの多くが家庭内感染によるものであることがわかっています。ご家庭におかれましても、兵庫県や厚生労働省が推奨している感染予防対策を講じていただけますようご協力をお願いします。

今年の冬休みは、命を守る特別な冬休み。2020年は、コロナ禍の影響でこれまでとは違った経験をするようになりました。この一年の経験を糧にして、来るべき2021年が、みなさんにとってより良き一年となることを心から願っています。

*Be Strong, but Be Kind and Stay Home!!! Merry Christmas and Happy New Year!!*