

- 「新型コロナ受診相談センター」に相談し、受診を勧められた医療機関がある場合は、その医療機関を受診ください。(複数の医療機関を受診することは、お控えください)
- 医療機関を受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュを使って口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします。

2 新型コロナウイルス感染症の予防

- 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけてください。
- 手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗ってください。
- 咳などの症状のある方は、咳エチケットを行ってください。
- 不要不急の外出を控えていただくとともに、とくに持病のある方等は、できるだけ人ごみの多い場所への外出を控えてください。

※新型コロナウイルス感染症の症状

- 発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)がある方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。
- 新型コロナウイルスは、現時点では、飛まつ感染と接触感染によりうつるといわれています。
- 小児については、現時点で重症化しやすいとの報告はありません。しかしながら、重症化すると肺炎となるのでご注意ください。

3 家庭生活における留意事項

お子様の健康確保について努めていただくとともに、以下についてご留意いただきますようお願いいたします。

- 計画的な家庭学習や家族の一員として家事の手伝い等にとりくむことができるようお願いいたします。
- 安全安心を確保する観点から、不要不急の外出を避けるとともに、外出が必要な際も人が集まる場所や交通機関の利用をできるだけさけるなど、感染予防に努め、健康に十分注意してください。
- 日々のお子様の心身の状況の変化に気を配るとともに、お子様への声かけや会話を通して、心身の健康と安全安心への配慮をお願いします。
- スマートフォン等のインターネットが利用できる機器には有害サイトアクセス制限サービス(フィルタリングサービス)を設定する等について、すでにお問い合わせしているところですが、スマートフォンやゲームなど、過度な使用とならないよう、家庭においてお子様との話し合いを通じてルールづくりにより努めていただきますようお願いいたします。
- 家庭において保護者が不在になる場合は、火気の取扱いに十分注意するとともに、確実な施錠を行い、訪問者への対応は控えるよう注意喚起をお願いします。