

◆ 冬休みを迎え、子どもたちはご家庭など学校以外で過ごす時間が増えることから、日常の感染症対策や症状が出た場合の流れなど、冬休みの過ごし方についてリーフレットを作成し、保護者等に配布。

日常の感染対策 4つのポイント

- ☑ 家に帰ったら、せっけんで手洗い（30秒程度）
 - ☑ 近距離（1メートル程度）で会話をするときは、マスク着用
 - ☑ 少しでもいつもと違う症状がある場合は、外出せずに家で休養
- ※日常の健康観察が重要
- ※症状がある間は、重症化リスクが高い人とは可能な限り接触を控える
- ☑ よく寝て、食べて、体も動かす



「熱が出たとき」、「病院にかかりづらいとき」のための備え

医薬品等の例

☐ 市販の抗原検査キット

国が承認したキットを選びましょう

「体外診断用医薬品」または
「第1類医薬品」と表示

☐ 市販の解熱鎮痛薬

厚生労働省のホームページを参考にしま
しょう



食料品の例

☐ 水分補給ができるもの

スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料
など

☐ 体調がすぐれないときでも食べやすいもの

レトルトのおかゆ、パックごはん、うどん
など

☐ のどあめ

