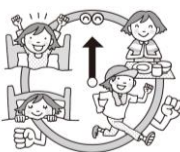


けんこう てちょう

# はっぴー健康手帳



2020年 12月15日  
No. 4  
高瀬小保健室

国内の新型コロナウイルス感染者は12日、新たに3014人が確認され、過去最多を更新した。3千人を超えたのは初めて。(中略)11月以降の「第3波」は都市部から各地に広がり、クラスターも追えなくなっている。年末年始を控えてさらなる警戒が必要だ。大分県は、1週間累計の人口10万人当たりの感染者数は10.75人で、九州7県で最多だった。【西日本新聞 2020年12月13日より】



ウイルスはどこにいてもおかしくない状態です。冬休みに入ります。緊張感をもって対策を強化しましょう。すいみん・食事の免疫力アップ+手洗い・マスク・3密を避ける・換気(ただし、気温18℃以上、湿度40%以上)など衛生行動力をアップし、引き続き、今できることをしっかりと取り組んでいきましょうね♪。



## 冬休み、対策強化を！



◆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために◆  
「新しい生活様式」を実践しましょう

### 基本的な感染対策

密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

- ☑こまめに手洗い・手指消毒
- ☑咳エチケットの徹底(外出時はマスク着用)
- ☑3密(密集・密接・密閉)を避ける
- ☑人との間隔はできるだけ2m(最低1m)
- ☑会話は可能な限り真正面を避ける
- ☑窓を開け、こまめな換気(1時間に5~10分程度)
- ☑地域の感染状況に注意する

### 買い物

一定の距離

- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・計画をたてて素早く済ませ
- ・展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース
- ・電子決済を利用する
- ・通販も利用する

### 食事

- ・対面を避けるなど座り方を工夫する
- ・おしゃべりは控えめに
- ・大皿は最初に取り分ける
- ・お酌は控え、回し飲みはしない
- ・持ち帰りやデリバリーも活用

### スポーツ・娯楽等

- ・散歩やジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・公園は、空いた時間、場所を選ぶ
- ・施設利用時は予約して混雑を避ける