



## 大阪モデルが「レッドステージI」へ移行しました！

12月4日（金）から大阪モデルが「レッドステージI」へ移行し、不要不急の外出自粛が要請されました。学校は通常通り継続しますが、より一層感染症対策を徹底する必要があります。

マスクの着用やこまめな手洗い・手指消毒、常に教室の換気を行う等、感染症対策に努めましょう。

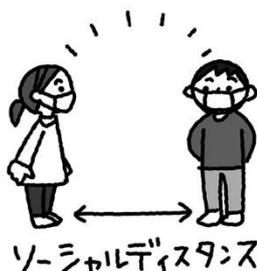
また、自宅での体温測定・健康観察を必ず実施し、発熱や風邪症状がある場合はその症状がなくなるまで、自宅で休養してください。

## 新型コロナウイルスもインフルエンザも

### 自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる  
(人混みは避ける)



石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

### 免疫力を高めよう！

感染症にかからないようにするためには、手洗いやマスクの着用などウイルスを体の中に入れないことはもちろんですが、免疫力が低くなると様々な病気にかかりやすくなってしまうため、免疫力を高めウイルスに負けない体を作ることも重要です。

そのために大切なのが腸内の環境を整えることです。腸内に約6割あるといわれている免疫細胞の働きを維持するためには、食生活が非常に大切です。

免疫を高める食材をいくつか紹介します。毎日少しずつ摂取して、免疫を高めましょう！！



発酵食品



食物繊維



ビタミンA



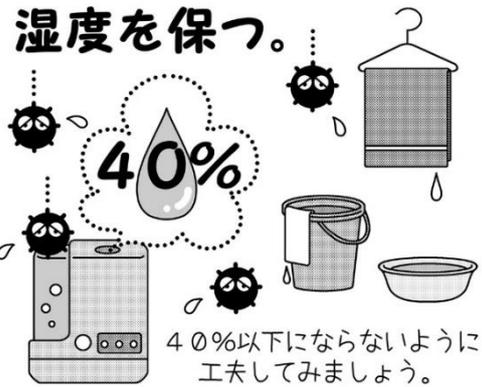
ビタミンC



ビタミンE

**教室の換気をしっかりしましょう！**

換気・通風のポイントは



**登校前に必ず健康観察をしましょう！**

学校へ登校する前に、必ず自宅で健康観察をしましょう。健康観察で発熱・風邪様症状がみられた場合は、無理をせず登校を控えてください。

<健康観察の項目>

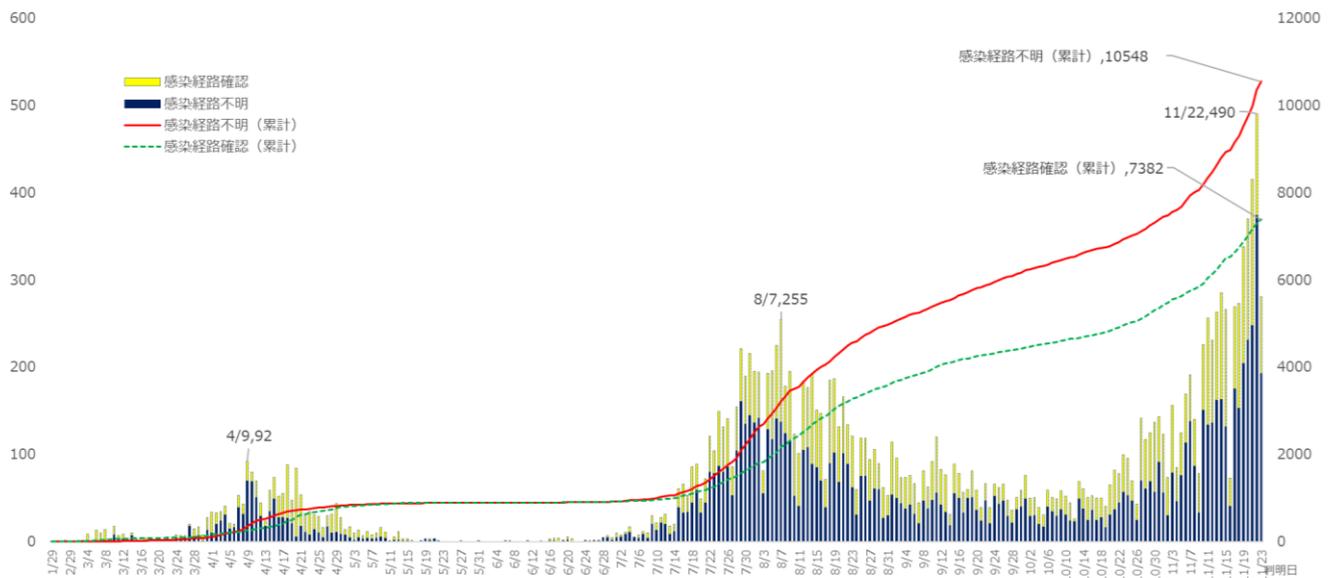
- 発熱症状
- 風邪様症状（咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、頭痛、下痢、嘔気、嘔吐など）
- \* 「匂い・味が分からなくなる」というような症状を自覚する場合があります。



**マスクを着用しましょう！**

学校生活においては、人と近い距離での会話や発声が必要な場面が生じることから、学校では必ずマスクを着用しましょう。

**【大阪府 新型コロナウイルス感染症 陽性者数の推移】**



(出典:第 30 回 大阪府新型コロナウイルス対策本部会議 資料)