




# 変異株にも要注意！ 冬休みも気をつけて過ごそう

新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト【中学生・高校生用】

できていたら  にチェック✓を入れましょう

<input type="checkbox"/> <p>正しい マスクのつけ方</p> <p>外出時は、不織布マスクで 鼻と口をおおっていますか？</p> 	<input type="checkbox"/> <p>毎朝検温して、体調を 確認していますか？</p> 
<input type="checkbox"/> <p>正しい 手洗いの方法</p> <p>帰宅時や、食事の前には 手を洗っていますか？</p> 	<input type="checkbox"/> <p>咳エチケットの 方法</p> <p>咳エチケットを 心がけていますか？</p>  
<input type="checkbox"/> <p>外出は、混雑している場所や時間を 避けるようにしていますか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>具合が悪いときは、外出し ないようにしていますか？</p> 
<input type="checkbox"/> <p>換気の ポイント</p> <p>屋内では、 換気をしていますか？</p>  	<input type="checkbox"/> <p>3つの密を避ける ための手引き</p> <p>3つの密（密閉・密集・ 密接）を避け、ゼロ密を 目指していますか？</p> 
<input type="checkbox"/> <p>お菓子やジュースを、友達と 回し食べ・回し飲みしていませんか？</p> 	<input type="checkbox"/> <p>家族以外と食事中、 会話するときはマスク をしていますか？</p> 

## 保護者のみなさまへ

- 健康観察は、ご家族の方も実施してください。体調のすぐれない人がいるときは、外出を控えてください。
- 人が集まるときは特に、食べ物の回し食べや、飲み物の回し飲みをしないように気を付けてください。
- お子様だけで、友達の家泊まりに行ったり、旅行に行ったりしないようにしてください。
- 冬休み終了後、体調がすぐれない場合は登校しないようにしてください。
- ワクチン接種を希望する場合は、お住まいの地域の接種相談窓口やホームページを確認して早めに接種するようにしてください。



変異株（オミクロン株）  
の情報はこちら

