

冬休み中も、新型コロナウイルス感染症の対策を！

自分自身または家族に発熱や風邪症状（咳、鼻水、頭痛等）など、平時と異なる症状がある場合は登校、自動車学校への通学、アルバイト等は控え自宅で待機してください。場合によってはかかりつけ医に電話相談の上受診するか、市販の医療用抗原検査キットや青森県臨時Webキット検査センター等を活用し検査することをおすすめします。感染が判明した、濃厚接触者と特定された場合は学校へ連絡をお願いします。体調不良時の対応については、別に配布する厚生労働省からのチラシも参考にしてください。

あなたのウイルス防御力どれくらい??



家で



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまって上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

外で



- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

採点してみよう！



a…5点 b…3点 c…0点
合計点
/100点

鉄壁の防御力!



81~100点

素晴らしいです！ この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力



61~80点

惜しい！ あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ！

スキだらけの防御力



31~60点

もう少しがんばろう！ 毎日の心がけで、自分の体を守るということを忘れないで。

よわよわの防御力



0~30点

心配です。体調は悪くありませんか？ ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。