



# オホーツクの冬を 元気に楽しく過ごしましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大により、子どもたちの冬休みならではの貴重な体験や学びの機会に影響を与える可能性があります

人の活動がより活発となる冬休みや年末年始などに向け、より注意が必要な場面、場所では次の行動を徹底しましょう。

## ◎冬に特徴的な主な活動

- ① 旅行、帰省 ② 年末年始のイベント ③ 屋内での活動

## ◎より注意が必要な主な場面

- ・ 高齢者、重症化リスクの高い方、普段会わない人と会う場面
- ・ 大勢の方との飲食
- ・ 人が多く集まる場面

## ◎冬休み期間中のご家庭では・・・

冬休み中は、児童生徒が家庭で過ごす時間が多くなります。十分な睡眠など、規則正しい生活を心がけ、健康観察や適切なマスクの着脱、石けんによる手洗いなど、基本的な感染防止行動の徹底や、効果的な換気に努めましょう。

## 【基本的な感染対策の再徹底を!!】

(普段から)

- ・ 三密回避、手指衛生、適切なマスクの着脱、効果的な換気 等 (飲食の場面では)

- ・ 大声や長時間の回避、会話する際のマスク着用

(不安がある時、帰省前・帰省後、高齢者等と会う時は)

- ・ 検査を受ける ※PCR等検査無料化推進事業(対象:無症状の道民の方)等による自己検査

### 家庭での換気の工夫

気温が低下する冬季においては、必要以上の室温低下を防ぎつつ、十分な換気を行いましょう。

- ・ 窓を開けて換気をする際は、**暖房器具の近くの窓を開けると**、入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。
- ・ **キッチンのレンジフード**は、吸い込む風量が大きいので、**窓開けとの併用**で、より効果的な換気が行えます。
- ・ **二重窓**の場合、外側と内側を**互い違いに開けると**、寒さが緩和できます。

### ワクチン接種

- ・ **冬休み期間**を活かし、**オミクロン株対応ワクチン接種**をご検討ください。