

「冬休みを迎える皆さんへ」

冬休み期間中も、学校、部活動、習い事、友人との集まりでの感染に特に注意し、以下の点に留意して生活しよう

- ① 家庭内においても、手洗い、換気など、基本的な感染防止対策を実施
- ② 冬休み期間中も「健康チェックカード」を利用し、毎日の体調について自己チェック。発熱・のどの痛み・頭痛など、体調が悪いときは、外出や部活動等への参加を控え自宅で休養
- ③ 体育館や更衣室を利用する際に、適切なタイミングで換気したり、距離が取れない場合にはマスクを着用したりするなど、部活動など登校する場面においても感染対策を徹底
- ④ 混雑した場所や感染リスクの高い場所への外出など、感染拡大につながる行動を控える
- ⑤ 普段会わない人や同居の家族以外との食事の際には、「密」を一つでも回避することを含め、基本的な感染防止対策を特に徹底

【ポルトガル語】

「Mensagem para as Férias de Inverno」

Durante as férias de inverno tomar o máximo de cuidado para não se contaminar na associação entre os amigos, cursinho, atividades esportivas e na escola. Segue abaixo as instruções.

- ① Prevenção contra o Covid dentro do seu lar, higienização das mãos e a ventilação do ambiente.
- ② Durante as férias de inverno todos os dias deve realizar as checagem da sua condição de saúde através do “Cartão de checagem de saúde”. Se tiver febre, dor de garganta, dor de cabeça ou com mal estar, evitar sair de casa ou participar em atividades esportivas, ficar de repouso na casa.
- ③ Ao usar o vestiário ou ginásio esportivo, no momento adequado realizar a ventilação do ambiente. Quando não há espaço suficiente para manter a distância social, usar a máscara, e também prevenir ao dirigir-se a escola para participar nas atividades clubes esportivas (bukatsu).
- ④ Considere meticulosamente caso for sair para locais aglomerado ou que tem alta risco de contaminação.
- ⑤ Em caso de refeições com pessoas que não mora com você, Evite ao menos uma dentre as três condições de risco em locais
「fechados/aglomerados/apertados」 .

【タガログ語】

Paalala para pamumuhay sa Winter Vacation

Kahit na sa panahon ng winter break , maging maingat lalo na sa impeksyon sa paaralan, club activities, lessons, at mga pagtitipon kasama ang mga kaibigan. Pakisuyong bigyang-pansin ang mga sumusunod na punto.

- ① Kahit sa bahay, gawin ang mga pangunahing hakbang sa pag-iwas sa impeksyon tulad ng paghuhugas ng kamay at bentilasyon
- ② Kahit sa panahon ng winter break, gamitin ang "Health Check Card" para masuri ang iyong pisikal na kondisyon araw-araw. Kung masama ang pakiramdam mo dahil sa lagnat, pananakit ng lalamunan, sakit ng ulo, atbp., iwasang lumabas o makipag-participate sa mga club activities , atbp. .Magpahinga sa bahay.
- ③ Kapag gumagamit ng gymnasium o kwarto ,sunding Mabuti ang mga hakbang sa pagkontrol sa impeksyon, tulad ng pag-ventilate sa naaangkop na oras at pagsusuot ng mask kung hindi posibleng panatiliin ang malayong distansiya, kahit kapag may club activities sa paaralan.
- ④ Maingat na magdesisyong sa mga gagawin na magigigng sanhi ng pagkalat ng impeksyon, tulad ng pagpunta sa mataong lugar o mga lugar na may mataas na panganib ng impeksyon.
- ⑤ Kapag kumakain kasama ng mga taong hindi mo karaniwang nakakasalamuha o kasama ng mga tao maliban sa mga miyembro ng iyong pamilya na nakatira kasama mo, gumawa ng mga pangunahing hakbang sa pag-iwas sa impeksyon , kabilang ang pag-iwas kahit isa sa mga "siksikan" tulad ng malapitan, mataong lugar at malapitang pag-uusap.

【English】

【A Message for Winter Vacation】

Even during the winter vacation period, be especially careful about infection at school, club activities, lessons, and gatherings with friends, and keep the following points in mind for daily life.

- (1) Even at home, implement basic infection prevention measures, such as hand washing and ventilation.
- (2) Use the "Health Check Card" even during the winter vacation period to check your health condition daily. If you are not feeling well with fever, sore throat, headache, etc., refrain from going out or participating in club activities, etc. and rest at home.
- (3) Even when going to school for club activities, etc., take thorough infection prevention measures such as ventilating at appropriate times when using the gymnasium and locker rooms and wearing a mask when it is not possible to maintain distance.
- (4) Make careful judgments when taking actions that may lead to the spread of infection, such as going out in crowded places or places with a high risk of infection.
- (5) Take thorough basic infection prevention measures, including avoiding even one "C", in particular when dining with people you do not normally meet or who are not your family members that you are living together with.