

Para sa mga Magulang/Tagapag-alaga 保護者 様

School Principal 学校長

**Impormasyon Tungkol sa Pamumuhay Sa Panahon ng Mahabang Bakasyon Upang
Maiwasan ang Pagkalat ng Bagong Corona Virus (Pakiusap)**

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた大型連休の過ごし方について (お願い)

Salamat po sa inyong patuloy na pang-unawa at kooperasyon sa mga aktibidad ng edukasyon ng paaralan. Upang maiwasan ang pagkalat ng bagong Corona Virus, uunahin po namin ang kalusugan at kaligtasan ng mga bata, kung kaya ang pansamantalang suspension ay magiging hanggang sa Mayo 31. Kaya muli po naming hinihiling ang inyong patuloy na pang-unawa at kooperasyon sa panahon ng mahabang bakasyon upang maiwasan ang pagkalat ng bagong Corona Virus at pagsunod sa mga sumusunod

平素から本校の教育活動にご理解、ご協力をいただき誠に有難うございます。

さて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お子様の健康と安全を第一に、5月31日まで学校の臨時休業を行っております。つきましては、大型連休中も引き続き、下記の留意点に取り組み、感染予防に、ご理解、ご協力をお願い申し上げます。

- 1 **Mangyari po lamang na iwasang lumabas kung hindi kinakailangan.**
不要不急の外出は避けてください。
- 2 **Mangyari po lamang na gawing tama ang pamumuhay (Tiyakin ang nutritional balance ng pagkain, katamtamang ehersisyo, at magkaroon ng sapat ng oras ng tulog)**
規則正しい生活習慣を心がけて過ごしてください。
(栄養バランスを考えた食事、適度な運動、十分な睡眠時間の確保)
- 3 **Siguraduhing maghugas ng kamay gamit ang sabon sa tuwing uuwi ng bahay, kung magluluto o bago kumain, pagkatapos mag-banyo, kung hahatsing/babahing at kung sisinga.** 帰宅時、調理や食事前、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後の手洗いは、石けんを使用して十分に洗い流してください
- 4 **Kung hindi maiiwasang lumabas o makikipag-usap sa ibang tao ng malapitan, mangyari po lamang na mag-suot ng mask.**
やむを得ず外出するときや他人との間近での会話をするときは、マスクを着用してください。
- 5 **Mangyari po lamang na araw-araw na i-check ang body temperature at itala sa health card. Pangalagaan ninyo po ang inyong kalusugan.**
毎日、定期的に検温し、健康カード等に記録して、体調管理に努めてください。
Mangyari po lamang na ayusin ang bentilasyon ng bahay at magpalit ng hangin sa loob ng kwarto..
自宅での換気も意識し、室内の空気を入れ替えてください。
- 7 **Kung makikipag-usap sa mga kaibigan, ito po ay mangyaring gawin sa pamamagitan ng mail or telepono.** 友だちとのコミュニケーションは、オンラインや電話を利用してください。
- 8 **Kung pupunta ng supermarket or convenience store, huwag araw-araw, mag-isa or konting bilang ng tao lamang at gawin ito ng mabilisan at sa mga oras na walang masyadong tao.** スーパーマーケットやコンビニエンスストアの利用は、毎日ではなく、一人または少人数で、空いている時間に短時間で済ませてください。
- 9 **Kung mag-eehersisyo sa labas kasama ang konting tao, iwasan ang mga park na maraming tao.** 外での運動は、少人数で、混雑している公園は控えてください。
Mag-ingat sa mga aksidenteng trapiko o aksidente sa tubig at iba pa. (交通事故や水の事故などには十分気をつけてください)
- 10 **Para sa pag-aaral sa bahay, gamitin ang mga takdang aralin at mga video sa pag-aaral. Ipagpapatuloy ito ng regular.** 自宅での学習は、課題や学習支援動画を活用し、計画的にすすめてください。

Kung mayroon alinman sa mga sumusunod na sintomas, mangyari po lamang na kumunsulta sa 「Returnee/Infected Person Consultation Center(Health Center)」 at tumawag sa paaralan. 次の症状がある場合は、「帰国者・感染者相談センター (保健所)」に相談し、また、学校への連絡もお願いします。

・ Kung may sintomas ng sipon at may lagnat na 37.5 pataas sa loob ng apat na araw. (Kasama ang araw na patuloy ang pag-inom ng gamot para sa lagnat.)

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

・ Mabigat ang katawan(Pagod), hirap sa paghinga(kapos sa paghinga)強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※Para sa mga batang may pangunahing sakit at iba pa at dalawang araw na nagpapatuloy ang mga sintomas na nabanggit sa itaas 基礎疾患等のある児童生徒等は、上の状態が2日程度続く場合