



部

長かった休校期間が終わり、学校生活が再開されます。しかし、新型コロナウイルス感染症が完全になくなったわけではありません。これからも、一人ひとりが感染を予防する行動を続け、お互いの健康を守りましょう。

新型コロナウイルス感染症予防のために再確認してほしいこと

健康観察

登校前に健康観察（体温測定と風邪症状がないかの確認）をしてください。登校後、その結果を健康観察カードに記入します。健康観察をしていない場合は、教室に入れません。登校前に健康観察をしてこなかった人は、職員室学年別の入り口（遅刻した場合は生徒指導室）で健康観察をおこないます。

発熱や風邪症状がある場合は登校せず、自宅で休養してください。登校後に発熱や風邪症状がみられる場合は、速やかに帰宅してもらうことになります。保護者の方に連絡し、迎えに来ていただく場合もあります。

風邪症状の例：咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐など

手洗い

新型コロナウイルス感染症は、一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。

- ・飛沫感染…感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染すること
- ・接触感染…感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつく。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染すること。

水とハンドソープを使った手洗いで、手についたウイルスを減らすことができます。教室に入る前、トイレの後、食事の前、咳やくしゃみをした時、鼻をかんだ時などに丁寧な手洗いをしましょう。手を拭くための清潔なハンカチやタオルを各自で用意してください。

手で目、鼻、口をできるだけ触らないことも重要です。

接触感染に注意！

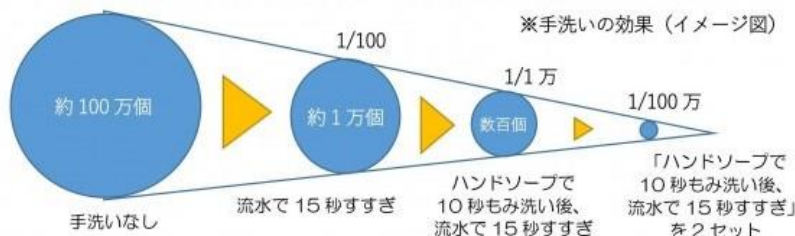
新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

人は、無意識に顔を触っています！ そのうち、目、鼻、口などの粘膜は約44%を占めています！



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



咳エチケット

電車内や学校内など、人が集まる場所で行ってください。



マスク着用時の注意

マスクをしていると、水分補給をしにくい、のどの渇きを感じにくいといった理由で、**熱中症**のリスクが高くなります。時間を決めて、のどが渇いていなくても水分補給をしてください。

水分補給をするための飲み物は各自で用意し、回し飲みをしないでください。持参した飲み物がなくなって、ウォータークーラーを使用する場合は、ウォータークーラーの水を水筒などに入れて飲んでください。

3つの密を避ける

①換気の悪い
密閉空間



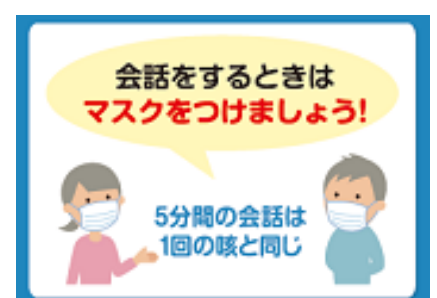
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



↑ この3つがそろると、集団感染発生のリスクが高くなると言われています。



免疫力を高める

さまざまなウイルスに負けない身体をつくることも重要です。栄養のバランスのよい食事をとる(たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素が含まれた食事)、十分な睡眠をとる(個人差はありますが6~8時間)、生活リズム

を整える(起床時間、就寝時間、食事の時間を一定にする)ことを意識してください。