

## 学校再開に向けて：新型コロナウイルス感染症拡大防止対策

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、今後も一人ひとりが日常生活の中に取り入れてほしい実践例と注意点を示します。また、学校再開後は気温の上昇とともに食中毒や熱中症にも注意が必要です。下記の注意事項をご一読いただき、御家庭においても御指導お願いいたします。

### 自己管理（健康管理）の徹底

#### ①毎朝の検温

- 健康観察シート等を活用して自分の健康状態をチェックする。  
※健康観察シートは感染が確認された際にも有効な資料となるので記録しておくことは大切

#### ②3密（密閉・密集・密接）を避ける

- 換気を徹底する。  
※対角線上、2方向の窓を同時に開ける
- 教室に多数で在室するときや会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用する。  
※5分の会話は1回の咳と同様
- 会話をときは可能な限り真正面を避ける。  
※飛沫は1～2m 飛ぶといわれている
- 人との身体的接触は極力避ける。  
※最低1メートル空けることを推奨
- 食事の際は、向き合わずに静かに食べる。
- ジョギング等は互いの距離を保つ。

#### ③咳エチケット等の徹底

- 感染を広げないためにマスクを着用する。  
※保健室にマスクの在庫はないため配布はできない
- マスクが手に入らない場合は、マスクを手作りする。  
※ハンカチとゴム2本で簡単にハンカチマスクが作れる。
- マスクを捨てる際は、広げた状態にせず小さくまとめて捨てる。  
※袋に入れるとなお良い

#### ④こまめに手洗いをする

- 石けん液をしっかりと泡立てて約30秒程度かけて丁寧に洗う。  
※石けんがない場合でも手洗いは感染症予防策として一番効果がある
- 自分専用のハンカチやタオルを携帯し、手洗後は濡れたままにしない。
- ハンカチやタオル等は他者と共用しない。

#### ⑤しっかり水分補給をする

- マスク着用生活によって熱がいつも以上にこもるため、定期的な水分補給を意識する。