

～誰もが安全に過ごせる学校を目指して～ 大切なのは今できることを **継続すること**

感染防止の3つの基本

(いつも気をつけること)



- 人と距離をとる
- できるだけ対面をさける
- 行列は間隔をあけて並ぶ



- 常時マスクの着用
(体育等を除く)
- 咳エチケット



- トイレ後、食事前、外出後
- 共有物を触ったあと
- 手洗い前に顔を触らない
- 清潔なハンカチで拭く

学校生活を営む上での基本的な生活様式

(学校生活上の注意事項)

- まめに手洗い・手指消毒
- こまめに教室の換気
- 「3密」の回避
- 咳エチケットの徹底
- 毎朝の体温測定、健康チェック
- (密集、密接、密閉)
- 身体的距離の確保
- 発熱やかぜ症状がある場合は自宅休養



学校生活 各場面の生活様式

(学校生活の工夫…場面別の具体例)

登校前	<input type="checkbox"/> 検温・健康チェック <input type="checkbox"/> 体調不良は自宅で休養	休み時間	<input type="checkbox"/> 窓と出入口を開放して換気 <input type="checkbox"/> トイレで密にならない <input type="checkbox"/> トイレ後は必ず手洗い <input type="checkbox"/> 大声や近距離で話さない <input type="checkbox"/> できるだけ対面して会話しない <input type="checkbox"/> こまめに水分補給
登校後	<input type="checkbox"/> 手洗い、手指消毒 <input type="checkbox"/> 検温忘れは保健室前廊下で検温 <input type="checkbox"/> マスク忘れは保健室で借りる	昼休み	<input type="checkbox"/> 机を寄せたり対面しない 授業の形で昼食を食べる <input type="checkbox"/> 食事を分け合ったり、回し飲みをしない <input type="checkbox"/> パン販売は間隔をあけて並ぶ
授業	<input type="checkbox"/> 原則、窓を開放 冷暖房時は2方向の窓を20cm以上開ける <input type="checkbox"/> 共有物を触った後は手洗いを <input type="checkbox"/> マスクを着用 (体育などを除く)	部活動	<input type="checkbox"/> 更衣室で密にならない <input type="checkbox"/> 更衣室・活動場所の換気 <input type="checkbox"/> 手洗い <input type="checkbox"/> こまめな水分補給
清掃	<input type="checkbox"/> ゴミ袋は空気を抜いて、口をしぼって捨てる <input type="checkbox"/> ゴミは毎日捨てる <input type="checkbox"/> マスクは持ち帰る <input type="checkbox"/> ティッシュは確実にゴミ箱へ入れる <input type="checkbox"/> 清掃後は必ず手を洗う	通学	<input type="checkbox"/> 友人と集団になっての会話を避ける <input type="checkbox"/> 電車マナー・交通マナーを守る <input type="checkbox"/> 電車・バスはマスク着用

新しい生活様式

ウイルスは常にそばにいて、今までとは違う「日常」に変えていかなければ、多くの命が失われる。
そんな時代を生きる一人として、できることから始めてみよう。

西乙訓高校保健部 R2年6月

フィジカルディスタンス

- 人との距離を2m保つ
(最低1m)
- 可能な限り
真正面を避けて会話する
- トイレなどで密をさける



こまめに手洗い

- = 感染症予防の基本 =
- 石けんで、指の間もきれいに
 - 新しいハンカチを持参
 - 手を洗わずに顔を触らない



マスクの着用

- 原則、マスクを着用する
(体育時などは例外)
- ★ 他の人への飛沫を防ぐため
 - ★ 手で顔に触れるのを防ぐため



換気

- 原則、窓は開放
- 冷暖房使用時は2方向の窓を
20cm以上開けておく
- 休憩時間に換気をする



検温と体調チェック

- 登校前に検温・体調の確認
- 発熱・かぜ症状がある場合は
自宅で休養を
 - 欠席する場合は症状を学校
へ連絡する



昼食は授業形体で食べる

- 昼食は自分の席で
 - 対面したり、グループで食べない
 - 回し飲み・回し食べをしない
- ※ 食事の時は細かい飛沫が飛び
やすく、感染が広がりやすい



発症しにくい身体をつくる

- 十分な睡眠
 - 十分な栄養
 - 適度な運動
- ※ 多くの人がCOVID19の免疫
をもっていないため、
抵抗力を高める
ことは重要です



ゴミからの感染を予防

- マスクは自宅で捨てる
- ティッシュは確実にゴミ箱へ
- 掃除のゴミ捨てる時は、
ゴミ袋の中の空気を抜き、
口をしぼって捨てる



新型コロナウイルスは
3つに”感染”しながら
広がっていく

第1の感染 = 「病気」
第2の感染 = 「不安」
第3の感染 = 「差別」

感染症は誰もがかかる可能性のある病気です。コロナウイルスを
ネタに誰かを誹謗中傷したり、感染した人や医療従事者、その家族
に対する偏見・いじめは、あってはならない重大な人権侵害、恥ずべき
行いです。差別的な言動に同調しないようにしましょう。

気になることがあれば学校へ
連絡・相談してください。

3つの”感染”を防ごう

【イラスト】茨城県古河市HP

健康観察について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、登校前に自宅で検温、体調確認を行うなど健康観察を徹底してください。発熱などがある場合は、自宅で休養してください。

記

1 健康状態の把握（健康観察）

- (1) 毎朝の検温と健康観察を行ってください。
(裏面「健康観察票」を活用してください。スマホアプリ等を活用してもよいです。)
- (2) 検温を忘れて登校した場合は、保健室前で検温してください。
- (3) 発熱や風邪症状がある場合は、無理をせず、自宅で休養してください。

2 感染症対策の徹底（「新しい生活様式」を踏まえた行動）

- (1) 手洗い、換気、マスクの着用
- (2) 3密を避ける。（3密：①換気の悪い密閉空間、②人の密集、③近距離での会話・発声）
- (3) 免疫力を高めるため、十分な睡眠、バランスのとれた食事など規則正しい生活を心がける。

3 症状があるとき、感染が疑われる場合の対応について

- (1) 発熱等の症状がみられるとき、特に下記の場合は、必ず、かかりつけ医または新型コロナ医療相談センターに相談してください。
(医療機関を受診する場合は、事前に電話で受診方法を問い合わせてください。)
 - 強い症状がある（高熱、強い倦怠感、呼吸困難 など）
 - 風邪症状が続く（軽い症状であっても4日以上続いている場合は必ず相談）
 - 味覚・嗅覚の異常がある。
- (2) 下記の場合は、学校まで知らせてください。（本人・家族を含む）
 - PCR検査などを受検することになった場合
 - 濃厚接触者、感染者であるといわれた場合（疑いを含む）
 - 医師、相談センターなどから指示を受けた場合

【11月から相談・受診・検査体制が変わりました】

- ▶ かかりつけ医がある場合 → かかりつけ医に電話
- ▶ 休日・かかりつけ医がない場合 → 新型コロナ医療相談センターに相談

新型コロナ医療相談センター（京都府・京都市共通）
075-414-5487（365日24時間対応）

【学校】

西乙訓高校 075-955-2210（平日 8時30分～17時00分）
※上記時間外は留守番電話での対応

年 組 番 氏名

健康観察票

※症状があるときは○印を入れる。

※その他の欄は症状を記入する。

日付		/1	/2	/3	/4	/5	/6	/7	/8	/9	/10	/11	/12	/13	/14	/15
曜日																
体温		°C	°C	°C	°C	°C	°C									
呼吸器症状	咳															
	のど痛															
	息苦しい															
	胸の痛み															
全身症状	強い倦怠感															
	関節筋肉痛															
	頭痛															
その他	(味覚・嗅覚の異常など)															

発熱・風邪症状などがある人は
自宅で休養してください

日付		/16	/17	/18	/19	/20	/21	/22	/23	/24	/25	/26	/27	/28	/29	/30	/31
曜日																	
体温		°C															
呼吸器症状	咳																
	のど痛																
	息苦しい																
	胸の痛み																
全身症状	強い倦怠感																
	関節筋肉痛																
	頭痛																
その他	(味覚・嗅覚の異常など)																

★この健康観察票は、必要に応じて提出していただく場合がありますので、大切に保管してください。

★高熱、呼吸困難、強い倦怠感、4日以上続く風邪症状などがある場合は、必ず、かかりつけ医または新型コロナ医療相談センターに相談してください。

【新型コロナ医療相談センター】075-414-5487 【学校】西乙訓高校 075-955-2210

(相談・指示された内容を学校へ連絡してください)