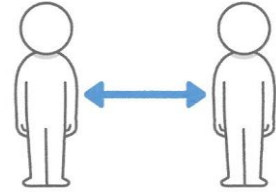


## 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔をできる限り空けましょう。
- 症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- 家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。
- 手洗いは30秒間、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- 毎朝の検温を確実にし、微熱の場合でも無理せず自宅療養をしましょう。



## 中学校生活の各場面における生活様式

### 登下校

- 少人数の集団で登校しましょう。
- 対面での会話はできる限り避けましょう。
- 他の通行者に迷惑がかからない程度に、友達との距離を空けましょう。

### 授業

- 座席は前を向きます。
- 移動教室前後に手を洗いましょう。
- 休み時間になったら窓を全開にしましょう。
- 授業中にも窓を開けておきます。



### 手洗い重要ポイント

- ・登校後 ・給食前後 ・掃除後
- ・トイレ後・部活動前後
- ・移動教室前後（体育含む）

### 給食

- 手洗いを確実にしましょう。
- 当番は手洗いをしてから配膳室前に行き、消毒をしましょう。
- 食事中的の会話は避けましょう。
- 座席は前を向き、食事を楽しみましょう。
- 食事後も手を洗いましょう。



### 部活動

- 健康面を考えながら、無理のないように活動しましょう。（養護の先生・顧問の先生に相談しましょう。）
- 活動後は手を洗ってから下校しましょう。
- 運動時はマスクをする必要はありません。

### その他

- 屋外から屋内に入る際は手洗いをしましょう。（登校時、体育の授業後など）
- 朝学活前に健康チェックを行います。家庭での検温をして登校してください。
- マスクを着用し、ハンカチを持参しましょう。
- 自分のマスクを管理し、給食時など、マスクを着用しないときは布やビニール袋に入れましょう。
- 抵抗力を高めるための生活を心がけましょう。（食事・睡眠・運動・笑顔を大切に）



