



<感染拡大防止対策にご協力をお願いします!!>

夏休みが明けて、何となく気が緩んだ…、まだまだ暑いしマスクは息苦しい…、みんながマスクをしているから自分はマスクをしなくてもいいかな…。様々な理由で、検温やマスクを着用しない人が増えています。新型コロナウイルス感染症は、いつどこで誰が感染してもおかしくない状況です。自分も感染しないし、友人も感染させない=自分や大切な人を守るための感染症対策を今一度見直し、徹底していきましょう。

★学校生活において感染リスクが高いこと★

①昼休み（昼食の時間）

- 対面に座って食事をすることは控える。（自席で前を向いて静かに食事することが望ましい。）
- 食事時の会話は控えめにする。
- 食事後はすぐにマスクを着用する。



②部活動

- 控えやベンチで過ごす際は、必ずマスクを着用する。
- 大声で叱咤激励するなどの行動は控える。
- 体調が悪い時は、無理に活動に参加せず自宅で休養する。
- 活動前中後のこまめな手洗いや換気、施設や用具の消毒を徹底する。

③放課後の過ごし方

- 商業施設等での飲食を控える。（学校帰りに友人と飲食をともにし、感染する例が増えている。）

★新型コロナウイルス感染症対策チェック★

- 毎朝必ず検温をし、健康観察している。
- 人と会話するときには、マスクを着用している。⇒ 飛沫感染を防ぐ
- 人と密にならないよう、ソーシャルディスタンスを意識している。⇒ 飛沫感染を防ぐ
- 登校後や昼食前、トイレの後などこまめに手洗いをしている。⇒ 接触感染を防ぐ
- 手洗いをした後に自分の清潔なハンカチで拭いている。
- 教室の窓と扉を開けて換気をしている。⇒ マイクロ飛沫感染を防ぐ



<こんなとき、どうする？～保健室からのお願い～>

Q1. 自分に発熱や風邪症状などはありませんが、同居する家族に発熱や風邪症状があります。自分は学校に行っても良いですか？

A1. 家庭内感染が増えているため、必ず学校へ連絡し、相談してください！！

Q2. 同居する家族が濃厚接触者に特定されました。自分は学校に行っても良いですか？

A2. 必ず学校へ連絡し、登校を控えてください！！

Q3. 自分も家族も最近体調を崩していて、医療機関に相談したら、医師と保健所の指示でPCR検査（または抗原検査）を受けることになりました。学校へ行っても良いですか？

A3. 必ず学校へ連絡し、登校を控えてください！！

<新しい生活様式とマナー>

◎バスや電車等の公共交通機関を利用する際、きちんとマスクを着用し、大声でぺちやくちゃしゃべることなく利用できていますか？

自分1人くらいマナーを守らなくても…という意識と油断が、新型コロナウイルス感染拡大につながるとともに、周りの人や大切な人を傷つけることとなります。今一度、自分の行動（学校での過ごし方や公共の場での過ごし方）を見つめ直し、自分や大切な人を守るための行動を考えてください。

◎最近、体調不良（頭痛・腹痛・吐き気・微熱等）で保健室を利用する生徒が増えています。生活習慣は乱れていませんか？

食事を取らない、睡眠不足、休みになると昼夜逆転してしまう…など生活習慣が乱れてしまうと、免疫力が弱まり、体調を崩しやすくなります。自分の身体は自分で守っていくしかありません。毎日を健康に過ごせるよう、健康管理に努めましょう。

◎朝から体調が優れなかったけれど、授業に出たいから学校に来ました…。

学校に来て勉強を頑張りたいという気持ちは、とても素晴らしいです。しかし、無理して学校に来て授業に集中できなかつたり、周りの人に風邪症状等をうつしてしまっは元も子もありません。体調が優れない（発熱や風邪症状がある）時は、無理して登校せず、自宅で休養してください。

