

# 学校の新しい生活様式 室生中版 ~感染症の流行拡大を防ぐために~

## 感染源をストップ! ウイルスを持ちこまない

○毎朝自分の健康状態をチェックして、健康観察表に記入しましょう。

→風邪の症状がある場合は無理をせずに登校をひかえ、家で様子を見ましょう。

○登校後に体調が悪くなった時は、早めに先生に知らせましょう。

## 感染経路をストップ! ウイルスを広げない … ウイルスに感染しても症状が出ない人がいます。

生活の中で常に「うつらない」「うつさない」を意識して過ごすことが大切です。

○“3密”を避けましょう

- ・密閉しない(換気をこまめにしましょう)
- ・密集しない(人との間隔をできるだけ2m、最低でも1メートルとりましょう)
- ・密接な距離で会話や発声をしない(真正面での会話は避けましょう)

○手洗いを徹底しましょう

人は無意識に顔を触ってしまっています。ウイルスがついた手指で目、鼻、口を触ることで感染が広がるので手洗いをこまめにしましょう。30秒程度かけてせっけんできれいに洗うことで、十分にウイルスを除去することができます。

清潔なタオル、ハンカチを持参しましょう。  
友だちと貸し借りするのはやめましょう。

### 手洗いが必要な場面

- ・外から教室に入る時(登校時、体育の前後)
- ・トイレの後
- ・給食の前
- ・掃除の後
- ・特別教室を利用する前後
- ・多くの生徒が共用する用具や物品を使用する前
- ・部活動の前後

○咳エチケットを徹底しましょう

「飛沫感染」を防ぐため、咳エチケットを守り、基本的にはマスクを着用しましょう。

特に、近距離での会話や発声等が必要な場面ではマスク着用を徹底しましょう。

ただし、暑い時期は、マスクをしていることで熱がこもり、熱中症の原因になることも心配されます。

不調を感じたときは無理をせずにマスクを外しましょう。

外したマスクの取り扱いに注意が必要です。  
マスクを入れるための清潔な袋や布を持参しましょう。

## 免疫力を高める! ウイルスに負けない

○十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事をこころがけましょう。