



新型コロナウイルスの感染者数が減少に向かい、待ちに待った学校再開となりました。登校を心待ちにしていた生徒も多いのではないのでしょうか。新入生は新しい生活様式の中ですが、高校生活を楽しんでください。

緊急事態宣言は解除されましたが、終息したわけではなく、今後はウイルスと共存していかなければなりません。私たちが出来る感染症対策を引き続き協力しておこなっていきましょう！

【1. 毎朝検温・健康観察】

- ・起床時に必ず検温と体調確認をし、「健康観察シート」に記入して毎日持参する。
- ・発熱(37.5℃以上)や体調が優れない場合は、学校へ連絡し、自宅休養する。
- ・「保健室で休めばいい、とりあえず登校した」は禁止。
- ・登校後の体調不良時は、「健康観察シート」を持って保健室へ。

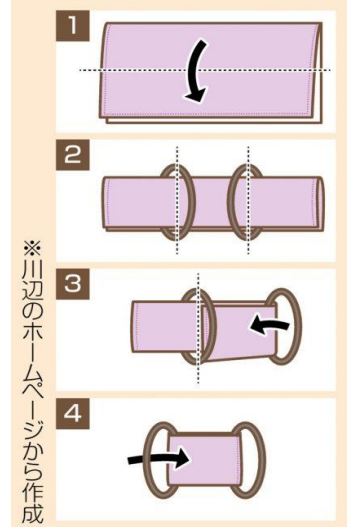


【2. マスク着用・咳エチケット】

- ・ウイルスに感染していても症状が出ない場合があり、知らないうちに感染を広める可能性がある為、常時マスクを着用し、咳エチケットを徹底する。本校購買でマスク購入可能。
- ・手作りマスクの作り方は、文部科学省のHPや右図を活用する。



ハンカチマスクの作り方



【3. こまめな手洗い・ハンカチ持参・手指消毒】

- ・手指にウイルスがついた状態で目、鼻、口の粘膜に触れることで感染する為、こまめに石けんで30秒以上手洗いをします。
- ・必ず清潔なハンカチを持参し、手を拭く。
- ・特に登校時や食事前、トイレ使用後、共有の箇所及び道具を使用した後は必ず手を洗う。
- ・教室の出入りの際は、各教室に設置してある消毒液で手指消毒する。
- ・爪は短く切り清潔にしておく。

手洗いの手順

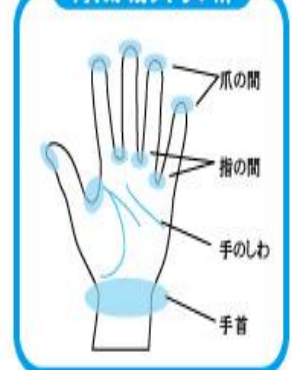
1.石けんで洗う 30秒

▼右図の汚れが残りやすい所を念入りによくすすぎます。

2.水で流す 20秒

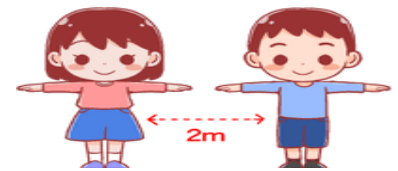
3.清潔なタオルで拭く

汚れが残りやすい所



【4. 人との接し方】

- ・密接しないよう1~2mの距離を保って会話する。
- ・大声を出すとその分多くの飛沫が飛ぶため、必要以上に出さない。
- ・物の貸し借りはしない。



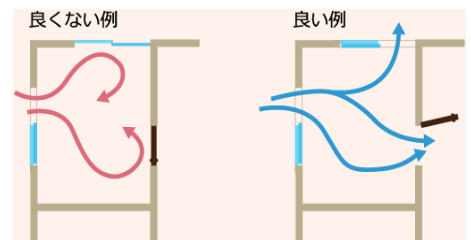
【5. 食事中の注意】

- ・対面での食事は控え、一方向を向いて食べる。
- ・飛沫が飛ぶ為、食事時の会話は避ける。
- ・飲食物のシェアはしない。



【6. 教室の換気】

- ・教室の前後のドア及び窓を開け、空気の通り道を作ることで効率よく換気する。
- ・気が付いた人が積極的に換気する。
- ・気温の感じ方は個人差がある為、空調や衣服等で調節する。



【7. 免疫力を高める】

- ・免疫力が下がるとコロナや病気にかかりやすくなる為、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」で免疫力をあげる。
- ・時差日や登校のない日も規則正しい生活(同じ時間に起床、三食とる、夜更かししない)を続けることで、体内時計が安定し、脳と身体が活性化する。



【8. 心の健康管理】

- ・長期間の自粛生活により自分で思っている以上にストレスを感じています。同じように自粛生活をしてきた家族、友人、教員と気持ちを共有することで心を楽しむ。
- ・悩みや不安は一人で抱込まず、教員や保健室、スクールカウンセラーに相談する。
- ・差別や偏見のもとになる「不安」を解消する為にも正しい情報(公的機関が提供する情報)を得るようにし、悪い情報に目を向けすぎたり、差別的な発言に同調しない。

