

(学級指導用)

学校再開にあたっての留意点(保健面)

○ 登校前

- ◇体温を測り、風邪の症状の確認をする。
発熱等の風邪の症状がみられるときには無理をせずに家で休養する。
- ◇朝食を摂り、マスク・ハンカチ・タオル・ティッシュなどを携帯する。

○ 登・下校中

- ◇乗り物の中では、マスクを着用し会話は控えめにする。

○ 学校では・・・

- ◇登校したらすぐに、石けんで手を丁寧に洗う。
活動の前後や、食事の前など、こまめに洗う。
- ◇マスクを着用し、顔を触らないようにする。
咳エチケットを徹底する。
- ◇こまめな換気を行う。
休み時間は、すべての窓、ドアを開けて換気する。
- ◇3つの密(密閉・密集・密接)を避ける。
友達や先生との間に一定の距離をとる(フィジカルディスタンスを守る)ように心がける。
近距離での会話や大声での発声をできるだけ控える。
- ◇食事をとるときは机を寄せずに、前を向いて食べる。会話はつつしむ。
- ◇体調が悪い時は、すぐに保健室に行く。必要のない付き添いはやめる。
- ◇必要のない居残りはやめて、早めに下校する。
- ◇部活動生は、活動中や部室での過ごし方に気をつける。体調の悪い時は部活動に参加しない。

○ 家についたら・・・

- ◇まず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替える。
できれば、シャワー・入浴を済ませる。
- ◇免疫力を高めるために、十分な睡眠、バランスの良い食事をとるように心がける。

咳エチケット

- ・マスクの着用
- ・マスクがない時はティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1メートル以上離れる。
- ・使用済みのマスクやティッシュは、ビニール袋や紙に包んでゴミ箱に捨てる。

3つの条件(3つの密)

- 換気の悪い密閉空間
- 人の密集
- 近距離での会話や発声