



みなさん、長い長い休校期間中どのように過ごしていましたか？ 久しぶりの登校日に「やっと友達に会える！」とワクワクしていますか？ それとも、不安な気持ちでしょうか？ 特に、新入生のみなさんは、まだお友達の顔もわからないまま休校期間に入ってしまったので、とまどい いっぱいだと思います。休みに入る前とは、みなさんの体や心はいろいろと変化しているはずです。体調の変化や疲れに気を付けて、少しずつ以前の生活に戻していきましょう！

★ 学校再開にむけてのお願いです！

1. 「朝起きて～自宅を出るまで」のお願い！

- 起床後、体温を測定し、「毎日の健康観察票」に必要事項を記入し、学年の対応に従ってください。
(風邪様症状・発熱・倦怠感のある場合は、学校に電話し、自宅で療養する。⇒出席停止扱い)
- ハンカチ・ティッシュ・マスク・水筒は、必ず学校に持ってきてください。
(予備のマスクを1枚、かばんに入れておくと、便利です。落とした時等に使えます)

登校日に、5月25日からの「毎日の健康観察票」をお渡しします。新しくなっていますのでよく読んでください。

2. 「登下校中」のお願い！

- マスクを着用しましょう。(あごマスク・鼻マスクはやめましょう)
- 電車は比較的すいている車両に乗り、手すりやつり革は持たないで、距離をとるようにしましょう。
- 電車やエレベータでは、会話をつつしみましょう。
- 駅周辺で、待ち合わせをしないようにしましょう。
- 友達と集まって歩かないよう、距離をあけてください。



体力が無くなっている時は、熱中症に注意が必要です。からだ暑さに慣れていないため、早めに水分補給しましょう。

3. 「学校に到着した時」のお願い！

- マスクを忘れた生徒は、正門で担当の先生に伝えましょう。マスクを渡します。
 - 正門で、検温してきたこと、元気かどうか、を教えてください。
 - 検温を忘れた生徒は、非接触体温計で測定します。自分のペンで記入用紙に体温を書いてください。
 - 正門を通過する時、体調の悪い生徒は、下足室に行かないで、担当の先生に言ってください。
- 【エントランスのロビーに養護教諭がいます。発熱生徒は、帰宅しましょう。保護者に連絡相談します。】

4. 「学校内」でのお願い！

- マスクを着用し、手洗いや消毒をして教室に入りましょう。
- 登校後、教室で担任の先生に、体調を報告してください。先生が皆さんの体調チェックをします。
⇒体調に変化のある生徒は、必ず学年の先生に報告してから保健室に行きましょう。
⇒保健室で再検温・問診等を受けましょう。(症状があれば早退しましょう)
- 教室内は、こまめに換気をし、必ず2方向の窓とドアを開放するようにしましょう。
- 休憩時間は、こまめに手洗いし“3つの密”を避けましょう。
- 友達との物品の貸し借りは、絶対にしないでください。
- 移動教室・体育・トイレ後など、こまめながい・手洗いをしましょう。

ウォータークーラーは、今は使用できません。

**私たち一人一人が、感染症を予防するためにできることを
しっかりやっていくことが大切です！**

★ 新型コロナウイルス感染症の予防は、これからもずっと続きます！

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」イメージしましょう！

「新しい生活様式」の実践例

資料：厚生労働省

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の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

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

★学校再開にあわせて「メディアの使用時間を減らし、早起きをしましょう！」でも、今まで当たり前に行動していたことでも、いざやろうと思うと難しいですね。この機会に「新しい生活様式」にむけて、家族や友人と一緒に考えてみましょう。みんなで協力しながら、工夫した交流をし、新しい生活に慣れていきましょう。

正しい手洗いとタイミングについて もう一度 確認しましょう！

- ★ 石鹸と流水による**正しい手洗い**をしましょう。
 - 手洗いは接触感染を予防するのに効果があります。
(手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染するから)
 - 手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首も洗うようにしましょう。
(爪の間、指の間や親指の付け根などには細菌が残りやすいから)
 - 洗い終わったら、**清潔なハンカチやタオル、ペーパータオル**等によくふき取って乾かしましょう。
 - **ハンカチ等は、共用しない**ようにしましょう。
 - **爪を短く切り、清潔に**しておきましょう。



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人へのケアをした時



外にあるものに触った時



接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、約**44パーセント**を占めています！

★**新型コロナウイルス感染症**が終息したわけではありません。

ウイルスと共存する中で、**感染防止対策を徹底したうえでの再開**です。

みんなで協力しましょう！

