



手を洗うモン
#WashHands

一斉登校開始。感染予防策の一層の徹底を！

今週6月1日（月）から、また一步、学校の通常営業に向け前進し全校生の一斉登校です。通常に近づいたとは言え、新型コロナウイルスがなくなったわけではありません。感染を広げずに、学校での集団生活を送っていくためには、これまで通り、あるいはこれまで以上に感染予防策を徹底していく必要があります。

◎ マスク着用・咳エチケットの徹底

分散登校中もマスク着用は徹底できていましたので、大丈夫かと思いますが、新型コロナウイルスの場合は、感染しても症状が出なかったり、軽く済んでしまったりする人が多いようです。特に、若い世代の人ほどその傾向が強く、10代・20代の人の場合、本人も周囲も気づかずに感染している可能性があるそうです。



マスクや咳エチケットは、「もしかしたら自分が感染しているかもしれないので、他の人に感染させないために」実践するものです。他の人が一緒にいる室内空間では、会話や咳、くしゃみ等の際の飛沫を飛ばさないために「マスク着用」を徹底してください。

マスクや咳エチケットは、「もしかしたら自分が感染しているかもしれないので、他の人に感染させないために」実践するものです。他の人が一緒にいる室内空間では、会話や咳、くしゃみ等の際の飛沫を飛ばさないために「マスク着用」を徹底してください。

※ 体育の授業では、屋外で2mの距離を取ればマスクはつけなくてもいいという指針が出されています。

◎ こまめな手洗いと手指の消毒

ウイルスがついた手で顔や目を触ると、口や鼻、目からウイルスが体内に侵入することがあります。口からであれば水をこまめに飲むことで胃酸にやっつけられるそうですが、目の粘膜から侵入すると感染リスクが高くなります。登校したらアルコールで手指を消毒し、休み時間には石鹸で手を丁寧にしっかりと洗う（30秒以上かけて、爪や手首、指の間等まで）ことで、手についたコロナウイルスはほぼ流されます。

授業の後、特に実技教科や実験や観察で物に触れた後など、特にしっかりと手洗いをしてください。

そして何より給食の前、給食当番はもちろんですが、全員がしっかりと手を洗うことで、感染可能性が下がってきます。給食前の手洗いをしっかりできるように、給食センターの食器回収の時間も15分遅らせて回収することになっていますので、急がず、じっくりと一人一人が手をしっかりと洗ってから給食準備をしてください。

◎ 3密を回避する

学校は、そもそも生徒や先生が密集して、密接な活動をするところです。本来そんな場所なのに「密集・密閉・密接」にならないようにするのはかなり厳しい話です。ですから、できるだけこの3つが重ならないようにしながら教育活動を進めていきます。

- 密集しない→集まる時にはソーシャルディスタンスをとる
- 密閉しない→常時または休み時間ごとに換気する
- 密接にならない→マスクの着用、人と人の間にシールドを挟む
ソーシャルディスタンスをとる

◎ 体調が悪い時には積極的な休養を

ウイルスが侵入しても、健康で免疫機能がしっかり働けばウイルスは増殖せず、感染リスクも下がります。そのため、早寝・早起き・朝ごはんの徹底により質の高い睡眠と栄養バランスの取れた食事、そして適度な運動で免疫機能を高める必要があります。

でも、体調を崩した場合には免疫が低下し、そこにウイルスが入れば感染・重症化のリスクが高まります。その体調を数値化したのが「体温」です。ご家庭で、登校前に毎朝の検温と記録、健康観察を必ず行ってください。発熱（37度以上）や風邪のような症状があったら、積極的に休んで、元気を回復してください。もし学校で発熱等が確認された場合には、速やかに早退をさせますのでよろしくお願い致します。

※ 発熱や風邪様症状で学校を休んだ場合には、インフルエンザと同じく「出席停止」の取扱となり、欠席の日数にはなりません。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する（口・鼻を覆う）
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う