

# 自分の命、大切な人の命を守るために 新しい学校生活様式（1日の流れ）

知らないうちに、拡めちゃうから。



- ◇体調が悪く感じたら、**欠席・早退**をする。
- ◇**石けん**でこまめに**手洗い**をする。
- ◇**マスク**を着用する。（運動時以外）
- ◇人との**間隔**を空ける。

	生徒		教師
各家庭	・検温 ・規則正しい生活（朝食、十分な睡眠等）	<p>体調不良を感じたら、無理せず申し出る。</p>	
登校後（朝会）	・石けんを洗い、健康観察カードに体温を記入。 ・ <u>自宅で測り忘れた人は、教室に上がる前に職員室で検温し、記入。</u>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察</li> <li>・健康観察カード点検</li> <li>・換気</li> </ul>
授業中	・物の貸し借りはしない。 ・外から教室に入る時は石けんを洗い。	<p>みんなが使う教具等を使用した後や給食前後は、必ず石けんを洗い。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察</li> <li>・換気</li> </ul>
休み時間	・他人の物に触らない（机、イス含む） ・人との間隔を空ける（1m程度） ・トイレの後は必ず手を石けんを洗い。 ・こまめに水分補給を行う。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察</li> <li>・給食指導</li> <li>・換気</li> </ul>
給食	・給食の前後は、必ず石けんを洗い。 ・当番はエプロン、マスク等を着用して配膳する。 ・全員が前を向いて食べる。会話は控える。	<p>教室ではもちろん廊下、休み時間等も人との間隔を1m程度空ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察</li> <li>・清掃指導</li> <li>・換気</li> </ul>
清掃	・会話を控え、人との間隔を空ける。（1m程度） ・清掃後は必ず手を石けんを洗い、自分のハンカチで手を拭く。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察</li> <li>・部活動指導</li> <li>・施設、道具の消毒</li> <li>・換気（屋内）</li> </ul>
部活動	・熱中症等を予防するため、他の部員との距離が十分にとれる場合は、マスクを外してもよい。 ・道具の貸し借りはしない。 ・こまめに水分補給を行う。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康観察</li> <li>・各教室の消毒</li> </ul>
帰宅後	・すぐに石けんを洗い・うがい・洗顔をする。		

## 持ち物について

毎日必ず持って来るよう、保護者の方もご協力をお願いします。

### ハンカチ・ティッシュ

こまめに手洗いをするため、清潔なハンカチが必要です。  
人の物を借りることは出来ないため、必ず自分で持ってきてきましょう。

### 水筒

感染予防のため、当面の間ウォータークーラーの利用を制限します。  
臨時休業中に体力が落ちていると熱中症になる危険性が高いため、十分な水分補給が必要です。

### マスク

学校では、基本的にマスクを着用して生活をします。汗をかいたり、汚れたりすることもあるので予備のマスクも持ってきてきましょう。※色、柄、素材は問いません。



石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約 0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森田次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

## 手洗いの6つのタイミング

<p>咳やくしゃみ、鼻をかんだとき</p>	<p>給食（昼食）の前後</p>
<p>トイレの後</p>	<p>共有のものを触ったとき</p>
<p>外から教室に入るとき</p>	<p>掃除の後</p>

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
 ・爪は短く切っておきましょう  
 ・時計や指輪は外しておきましょう

<p>1</p> <p>流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。</p>	<p>2</p> <p>手の甲をのぼすようにこすります。</p>	<p>3</p> <p>指先・爪の間を念入りにこすります。</p>
<p>4</p> <p>指の間を洗います。</p>	<p>5</p> <p>親指と手のひらをねじり洗いします。</p>	<p>6</p> <p>手首も忘れずに洗います。</p>

## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでよろう

<p>×</p> <p>何もせずに咳やくしゃみをする</p>	<p>×</p> <p>咳やくしゃみを手でおさえる</p>	<p>○</p> <p>マスクを着用する (口・鼻を覆う)</p>	<p>○</p> <p>ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う</p>	<p>○</p> <p>とっさの時 袖で口・鼻を覆う</p>
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------