



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。
- 不要不急な外出は減らす。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、常にマスクを着用。
- 家に帰ったら、まず 手洗いうがい。できるだけすぐに着替え、ウイルスが拡散するのを防ぐ。
- 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場合等、重症化リスクの高い人と会う際には、体調をより厳重に確認する。

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。出張等も、やむを得ない場合のみとする。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかを健康管理シートへ記録しておく。
- 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生活様式

- まめに手洗いうがい・手指消毒
- 身体的距離の確保
- 咳エチケットの徹底
- 「密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温等を健康管理シートに記入。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養する。
- こまめに換気



学校生活の各場面別の生活様式

登下校

- JR・通学バス内もマスク着用
- 会話はひかえめに
- 可能な限り人との間隔を空ける
- 交通機関利用後は手洗いうがい・手指消毒
- 密を避け、集団を作らず、速やかに下校

放課後・部活動

- 部活動開始前に健康チェック
- 更衣は数名ずつ交代で
- タオルやコップの共有はしない
- 道具や部室の消毒を徹底

授業時間・休み時間

- 常に窓を開け、換気(エアコン使用時は休み時間ごと)
- 常にマスク着用
- グループやペアなど対面での話し合いを避ける
- 共用するもの(ドアノブ・手すり・スイッチ類・パソコン)に触れたらこまめに手洗い、手指消毒
- 弁当の注文・受取、自販機前も、密に注意する

昼食

- 食事前に手洗い、うがい、手指消毒
- マスクを外したままの会話を避けて、食事を行う
- 飲み物の回し飲みは禁止

その他

- 新型コロナウイルスなどの感染症に関して、いじめ問題につながるような軽はずみな言動をしない。