

# 「新しい生活様式」の実践について



## 宮崎県立日南振徳高等学校

(保健相談支援部)

本校では、様々な感染症拡大防止やいじめ問題を防ぐための様々な取組を行っています。生徒の感染リスクを極力減らしながら、自他共に健康で、安全・安心な学校生活が送られるように教職員一丸となって取り組んでいますので、保護者の皆様におかれましても、以下の内容をご確認のうえ、ご協力をお願いいたします。

### 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には、**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。遠方への移動は、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、体温測定、健康観察シートに記入。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養。**



### 3 学校生活の各場面別の生活様式

#### 登下校

- 登下校中(特にJR・バス車両内)は**マスク着用**
- 会話はひかえめに**
- 可能な限り**座席間を空ける**
- 交通機関利用後は手洗い・うがい・手指消毒
- できるだけ徒歩や自転車**を利用
- 密集を避け、**寄り道をせず速やかに下校**

#### 授業時間・休み時間

- 常に**窓を開け、換気** ○校内では、常に**マスク着用**
- 毎時間の**授業開始時に健康観察**
- グループやペアなど**向かい合って話し合わない**
- 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、自販機前は、**間隔を空ける**

#### 昼食時

- 食事前に手洗い、うがい、手指消毒**
- 食事中は、**おしゃべりをしない**
- 一人ひとり**正面を向いて**、食事に集中
- 飲み物の**回し飲みは禁止**

#### 放課後・部活動・その他

- 放課後の不要不急の活動**(部活動を除く)は、**極力控える**。
- 部活動では、**開始前に健康観察**を行う。
- 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**。