

新型コロナウイルス感染症対策について

学校再開にあたり、ますます一人一人の高い予防意識と確実な対策の実践が必要となります。身勝手な考えや行動を慎み、生徒・職員全員で、新型コロナウイルス感染症の収束に向け取り組んでいきましょう。

① 毎朝、自宅で必ず検温を行い、風邪症状がないか確認してください。

- ・健康チェックカードを配付します。しばらくの間は、毎朝、必ず記録をしてください。
- ・体調が悪い場合には、チェックカードを持って保健室に来てください。



② 手洗い・咳エチケットをこれまで以上に徹底してください。

- ・流水と石けんによるこまめな手洗いが最も有効です。洗い終わったら、清潔なタオルでよく拭きましょう。
※タオルやハンカチは貸し借りすることのないようにしてください。
- ・咳やくしゃみが出る場合は、次の「3つの咳エチケット」を守りましょう。



集団生活の場では、近距離での会話や発声等の場合においても、飛沫を防ぐという観点からマスクの装着が推奨されています。可能な限り、マスクを着用して学校生活を過ごしましょう。

使い捨てマスクがなかなか手に入らない状況が続いていますので、その場合は、手作りの布マスクやハンカチ等による代用品を用意しましょう。

③ 教室の換気をしっかり行ってください。

- ・基本は教室の前後左右4カ所以上を常時開放します。
- ・雨の日や寒い日は、対角の窓や戸は常時10cm程度開けたり、1時間に1回しっかり換気をしましょう。
- ・寒い場合は、下着等による温度調整を行いましょう。

④ 昼食時も注意が必要です。

- ・机を向かい合わせにせずに食事をとりましょう。
- ・マスクなしの状態での近距離の会話や大声での発声をなるべく控えましょう。
- ・飲み物などは回し飲みをしないようにしてください。

⑤ 部活時も、各部の対策をお願いします。

- ・部活前後の手洗い、可能な限りのマスク着用、マイボトルの使用をしてください。
- ・部室は短時間の利用とし、一斉に使用しないでください。使用しない時間は、換気をしてください。
- ・発熱、風邪症状がある場合は、部活動の参加を控えてください。

⑥ 生活のリズムを整え、免疫力を高めよう。

- ・「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスのとれた食事」を心がけ、健康な体づくりを行いましょう。
- ・生活リズムが乱れ気味の方は、布団に入る時間と起きる時間をしっかり決めて、質のよい睡眠をとるようにしましょう。

⑦ 体調が悪いときは登校を控えてください。

- ・登校前の健康チェックで、発熱症状、風邪症状（咳、息苦しさ、だるさ等）や37℃台の微熱など、内科的な症状がみられる場合は、無理をせず学校を休みましょう。その際は欠席ではなく出席停止とします。
- ・次の条件に当てはまる場合は、登校を控え、保健所などの相談センターへ相談をしてください。

37.5℃以上の発熱が4日以上続く（持病がある場合は2日以上）

※解熱剤を服用している状態を含む

息苦しさ（呼吸困難）

強いだるさ（倦怠感）

- 近隣の相談センター（県内の他の地域の保健所でも相談できます。）

高鍋保健所 0983-22-1330 宮崎市保健所 0985-29-5286

- ・内科的な症状が継続する場合には、まずはかかりつけ医に電話相談をしてから受診を検討してください。

⑧ 不要不急の外出（特に人の多い場所）は控え、規則正しい生活を心がけましょう。

- ・「自分は大丈夫」という考えは、自分にも他の人にも感染の可能性を広げることにつながるという意識をもちましょう。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの**密**を避けましょう!

① 換気の悪い**密閉空間**

② 多数が集まる**密集場所**

③ 間近で会話や発声をする**密接場面**

