

## 4/7～5/7 コロナ 第5類 移行までの 新型コロナウイルス感染予防対策

5月8日から新型コロナウイルス感染症は、第5類へ移行の予定ですが、感染症を予防する必要があることには変わりはありません。基本的な感染予防対策を地道に行っていきましょう。

変わらずに行うこと

### 登校前の健康観察

毎朝、体温測定し、健康状態を確かめよう。

発熱がある場合や微熱でも風邪の症状がある場合は、無理をせず、自宅で休養してください。

移行までは、濃厚接触者も出席停止となります。



### 手洗い (外から教室等に入る時、トイレの後、食事の前後 等)

手に付着したウイルスを洗い流すため、**石けんを使って手を洗おう**。

手を洗えない場合は、消毒液(教室前に設置)を利用してください。



洗面所の蛇口が指先を使わずに開められます!

### 教室の換気

※教室の高窓(廊下側)は、15cm程、常時開けておく。

授業が終わる毎に、**外窓2カ所と入口のドアを開けて換気する**。

窓側、出入口付近の人は協力してください。 →

特に昼食時は、積極的に実施しよう!



### 食堂

一方方向で座るスタイルを継続します。座れない場合は、テイクアウトにしてください。

変わったこと

### マスクの着用は、個人の判断とする

～ マスクの着用は求めません ～

◎効果的な場面でのマスクの着用を推奨します。

- ・登下校時の混雑した電車やバスの中
- ・校外学習での医療機関や高齢者施設の訪問 など

◎咳エチケットを实行しましょう。

咳、くしゃみをする際は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側を使って、口や鼻をおさえ、飛沫が飛ばないようにする。

<咳エチケット>



### 食事の時間

手洗い、換気を行い、環境を整えましょう。

黙食は必要ありませんが、飛沫を飛ばさないように注意してください。

(大声で話さない、机は向い合わせにしない、向い合う場合は、1m程度距離を確保する 等)

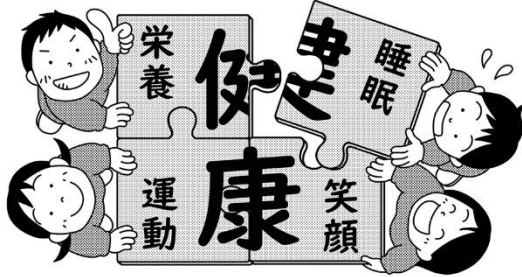
## 規則正しい生活

4月は、新しい生活への期待が膨らむ季節です。

一方で、新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。

睡眠、栄養を十分にとり、規則正しい生活を送って、抵抗力を高めておきましょう。

### 心と体の健康が



楽しい学校生活の基本です。

## 質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは？ 例えば…

- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う



## ◆ 保健室での対応 ◆

原則として、発熱している人に対しては、感染症拡大防止の観点から 次のように対応します。

