

## 5つの生活ルール

### ①手洗い

外から教室に入るとき、トイレの後、  
給食の前後、体育の前後、部活動の前後  
(自分用のハンカチ、タオルを用意)



### ②咳エチケット

マスクの着用、ハンカチや袖で口や鼻を覆う

### ③3つの密を避ける「ゼロ密」

- ・友達と1～2mの間隔を開ける(べたべたしない)
- ・会話はできるだけ正面を避ける
- ・階段、ろう下は右側通行で1列(2列にならない)
- ・トイレを待つときは1m開ける
- ・換気

### ④物の貸し借りはしない(水筒の回しのみ×)

### ⑤正しい情報を得て差別や偏見をもたず 適切な行動を



## 豆知識

厚生労働省HP 新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)より

#### 【「新型コロナウイルス」はどのようなウイルス?】

「新型コロナウイルス」はコロナウイルスの一つで、自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。

ウイルスは、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。物の表面についていたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24～72時間くらい感染する力をもつと言われています。

石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれていますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

#### 【新型コロナウイルス感染症にはどのように感染するの?】

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。

「飛沫感染」とは：感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することを言います。

「接触感染」とは：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを言います。



## 新型コロナウイルス感染症 ～具体的な行動～

時間帯	具体的な行動
<b>家庭</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 検温、風邪症状の確認。「健康チェックカード」は自宅管理する。 *発熱等の風邪症状がみられる場合は、自宅で休養する。</li> <li>○ マスク着用で登校。マスクは家で捨てる。学校で捨てない。</li> <li>○ ジャージで登校可（更衣室の密集を避けるため）。</li> <li>○ ハンカチまたはタオルを用意する。</li> </ul>
<b>学校</b> <b>朝</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 昇降口で、手指消毒をする。</li> <li>○ 未検温者は、保健室前通路で検温する。</li> <li>○ 窓（教室・廊下・踊り場・トイレ）を開ける。</li> <li>○ 教室には、常時、消毒液を置く。</li> </ul>
<b>朝の会</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 担任・保健委員による健康観察をしっかりと行う。</li> </ul>
<b>授業</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>教員による校内消毒</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教室やトイレのドアノブ</li> <li>・ 階段手すり</li> <li>・ 教室スイッチ等</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 原則、ドアは全開。体育以外マスク着用。（体育時はマスク携帯）</li> <li>○ 座席は、対面とにならないようにする。机は、離す。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>換気</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 外と廊下の2方向の窓を同時に開ける。</li> <li>☆ 授業中、1回は窓を全開する。</li> <li>☆ 冷房時も窓を開けておく。</li> </ul>  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 道具や用具を使用する前後は手洗いをする。</li> <li>○ 更衣室は、未使用時ドアを開ける。</li> </ul>
<b>休み時間</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 換気、3密回避</li> <li>○ ろう下・階段では右側通行で一列歩行。</li> <li>○ 更衣室内は、隣の人と1m空ける。</li> <li>○ トイレは、1m空けて待つ。トイレの蓋を閉めて流す。 トイレ利用後は手洗い。タオル・ハンカチは共用しない。 特別教室棟のトイレも利用し、密を避ける。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;">                 体調不良のときは、                  早めに申し出る。             </div>
<b>給食</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 石けんでの手洗い、手指消毒。 ○ 机、前向き。会話を控える。</li> <li>○ 給食当番の健康観察。机・配膳台を台ぶきんで消毒する。</li> <li>○ 配膳はろう下で行う。自分の分は自分で配膳する。</li> <li>○ マスクをはずしたらポケットや袋に入れる。</li> <li>○ 牛乳パックとストローは、ゴミ袋へ捨てる。</li> <li>○ 給食を終えた生徒からはみがきをする。（口腔衛生による予防）</li> </ul>
<b>昼休み</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>休み時間</b>と同様</li> </ul>
<b>清掃</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>教員による校内消毒</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 教室やトイレのドアノブ</li> <li>・ 階段手すり</li> <li>・ 教室スイッチ等</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 清掃後は、手洗い *トイレ清掃は教員が行う。</li> </ul> 
<b>部活</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康観察（風邪等の症状がある場合は参加しない）</li> <li>○ 練習前後の手洗い ○ 3密回避。 ○ マスクの携帯</li> <li>○ 水筒の回し飲みはしない。 *用具の消毒</li> </ul>
<b>下校</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ マスク着用（家で捨てる）。 ○ 帰宅後、手洗い・消毒</li> </ul>