

生出中再開！

新型コロナウイルス感染症を防ぎ、健康な生活を送るための手引き

年

1 基本の約束5つ

(1) 毎朝、検温をしてから登校しましょう。(昇降口で検温カードを提出します。)

- ① 風邪症状や発熱が見られたら、保護者の方に学校へ連絡してもらって下さい。
「出席停止」扱いで欠席にはなりません。
- ② 検温を忘れた場合は、申し出て下さい。昇降口で測ります。発熱している場合や風邪症状が見られる場合は早退となります。(登校前に検温し健康状態を把握するのが基本です。)

(2) 必ずマスクを着用しましょう。

※マスクを外す時は、おもて面に触れないように、ゴム紐をつかんで外しましょう

(3) 流水で、こまめにしっかり手洗いをしましょう。うがいも忘れずに。

- ① 授業の前後、給食の前後、清掃の後、トイレの後など、こまめな手洗いを心掛けましょう。
うがいも同じです。手洗いの回数が増えるので、ハンカチやタオルを持参しましょう。
- ② 必ずしもアルコール消毒をする必要はありません。流水で時間を掛けてしっかり手洗いしましょう。

(4) 「3密(密集・密接・密閉)」を避けて生活しましょう。

- ① 授業中も窓を開けましょう。休み時間には、窓を全開にし、換気を徹底しましょう。
- ② 「ソーシャル・ディスタンス(思いやりの距離)」を心掛けましょう。最低でも1mが目安です。
- ③ 廊下のベンチ等に密集せず、早めの着席を心掛けましょう。

(5) 他人のものに触れたり借りたりしないようにしましょう。

2 給食の際には、次のことを守りましょう。

- ① 各教室で、グループを作らず、自分の席で、前を向いて食べます。
※ 学級ごと、メディア管理委員が昼の放送などを企画し、会話に替わる楽しみを工夫しましょう。
- ② 給食当番は、しっかり石けんで手洗いし、帽子・白衣・マスク・手袋を身に付けます。
- ③ 給食当番の体調と服装について、給食委員が点検をします。
- ④ 配膳前に、給食委員(または係)が専用のぞうきんで机を水拭きします。その後、各自持参したランチョンマット(バンダナのようなものでも可)など大きめの布を敷き、その上にプレートのをせて食事をします。(敷物は、毎日持ち帰って洗濯し、清潔な状態で使用しましょう。)
- ⑤ 箸を忘れた場合は、職員室から割り箸をもらって使用します。給食終了後は、牛乳パック回収用のビニール袋に捨ててください。
- ⑥ 牛乳パックはグループでまとめません。各自、ストローをパック内に押し込んでパックをたたみ、回収用のビニール袋に捨てます。回収用のビニール袋には次のものも捨てます。
・ストローの袋 ・ジャムなどの袋 ・ヨーグルトなどのカップ
- ⑦ 食べ残しのパンは、学校で準備するレジ袋に捨てます。パンが入っていた袋は、今まで通り小さく縛り、ピンクのビニール袋に入れて下さい。
- ⑧ 残食は今まで通り、食缶に戻します(残食がはねないように、静かに戻しましょう)。

3 清掃の際には、次のことを守りましょう。

- ① 役割にかかわらず、手袋をしましょう。
- ② 床を拭くぞうきは、共用ではなくなります。「マイ手袋・マイぞうきん」で掃除をします。
- ③ トイレ・手洗い場の掃除は、当面中止します。
- ④ 清掃時に集めたゴミは、今まで通り、教室のゴミ箱に捨ててください。

4 部活動について

- ① 現在のところ、6月30日（火）までは、練習試合や大会への参加ができません。
 - ② 通常の部活動は、不要な会話を避け、換気を十分にし、広いスペースの中で行うようにしましょう。これが「3密」状態にならないことにつながります。
 - ③ しばらく部活動をしていなかったことで、自分で思う以上に体力や柔軟性が衰^{おとろ}えています。少しずつ身体を慣らしていきましょう。無理は、ケガにつながります。
 - ④ 練習方法を工夫し、きびきび行動して、短時間で効果が上がる練習にしましょう。
- ※ 部活動についての詳しい注意点や活動方法は、顧問の先生から指示を受けて下さい。

5 その他、次のことを守りましょう。

- ① 各自のゴミ（鼻をかんだティッシュや消しゴムのかすなど）は、学校で一人一人に配付するビニール袋に捨てます。このビニール袋は、口を縛^{しば}りその日のうちに教室のゴミ箱に捨てましょう。
- ② 毎日水筒を持参しましょう。給水には、ウイルス感染を抑^{おさ}える効果があります。先生の指示で、15分に1回ぐらいの割合で、授業中も給水します（無理にではありません。体調に合わせてでかまいません。）水筒の中身は、水・お茶・スポーツドリンクに限ります。
- ③ 健康を維持するために、規則正しい生活を送りましょう。
 - ・「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。
 - ・授業に真剣に取り組み、家庭学習も必ず行い、学習の遅れを取り戻しましょう。
 - ・休日には、不要不急の外出を避け、休息や睡眠を十分にとり、体力の維持・回復に努めましょう。
- ④ 今後も、ウイルス感染からみなさんを守るため、予定の変更が予想されます。
 - ・連絡事項にしっかりと耳を傾けましょう。
 - ・学校から配布されたプリントは、その日のうちに、家の人に渡しましょう。

□ おわりに

新型コロナウイルス感染症の広がりが少しずつ収^{おさ}まり、学校が再開できるまでになりました。G. W. にも、皆が意識を高く持ち、不要不急の外出を避け、協力した成果が現れてきました。このことから、私たちは、現在の努力によって、未来を切り拓^{ひら}くことができることを知りました。ただ、報道などでは、気の緩^{ゆる}みから「第二波、第三波の流行」を心配する声も聞こえてきます。がまんの日々はもう少し続きそうです。分からないこと、不安なことを、自分の胸にしまい込まずに、相談して下さい。先生方はいつもそばにいます。