

～西賀茂中学校感染防止対策～

(保健委員会よりお願い)



1. 健康観察

- ★朝、夜の体温測定を必ず行い、健康観察を行いましょう。
体調が良くない時は学校を休みましょう。
- ★授業中などに体がしんどい・だるい・熱っぽい・のどが痛い・せきが出るなど、
その他体調が良くない時は早めに先生に伝えましょう。
(自分の体調が一番分かるのは、自分自身です)



2. 石けんでの手洗い

- 石けんを使って20秒程度泡立てながら洗いましょう。
- ★朝登校後、食事前、体育授業後、昼休み後、トイレの後、
帰宅後等には必ず行いましょう。
- ★人がよく触れるところを触った後は手洗いをしましょう。
- ★ハンカチをもってきましょう。
- ★洗った手で目や鼻、口など顔を触らないようにしましょう。



3. マスクをつける

- ★鼻と口をおおい、正しくマスクをつけましょう。
(鼻出しマスクや、あごマスクにならないようにしましょう)
- ★脱水に気をつけて、こまめに水分をとりましょう。



4. 3密回避

- ★授業中、休み時間とも窓を開け、換気をしましょう。
- ★机の間隔はできるだけ広くとりましょう。
- ★休み時間、登下校も含め、人と間隔をあけましょう(1m~2m)



5. その他

- ★マスクやティッシュなど自分の出したゴミは持ち帰りましょう。
(ティッシュは自分で用意したナイロン袋等に入れて持ち帰りましょう)
- ★昼食時におかずの交換や他者から飲料水をもらいません。
- ★しっかり睡眠をとる、朝ごはんをたべる、適度な運動をするなど規則正しい生活を送りましょう。そのためには、早く寝るようにしましょう。
- ★体調の良くない時は無理せず、休むようにしましょう。