



令和2年6月1日  
京都市立高雄中学校

## ～ 新型コロナウイルス感染症予防 今こそ考動(考えて行動)！～

新型コロナウイルス感染症は、かかるてひどくなる人もいますが、無症状の人もいます。

無症状だと自分でも気づかないうちに他の人にウイルスを広げてしまいます。

だから、症状がなくてもみんなで気をつけることが大事なんです。



### 健康管理

#### ① 体調がいい状態での登校が基本です

一番大事！

微熱がある時や、熱がなくても風邪症状がある・気持ちが悪い・しんどい時等、また味や臭いが分かりにくい等いつもと体調が違う時は、登校をひかえて自宅で休養をして様子を見てください。欠席扱いにはなりません。

「ちょっとしんどいけど、とりあえず登校して、できるところまで頑張る」ではなく、「大丈夫かもしれないけれど念のために休む。頑張るのは元気な時に！」です。

\* 熱がなくても体調が悪くなった場合は、ベッドの共用を避けるため、休んで様子をみることはせず、早退になります。

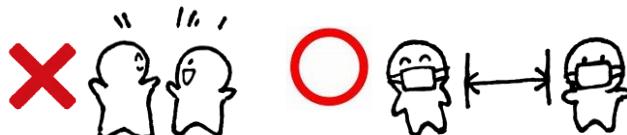
自分で帰れない場合はお迎えに来てもらいますが、できるだけ自分で帰れる内に早めに言ってください。

#### ② 健康観察票…毎日家で検温・体調チェックをして持ってきてください。

忘れた場合は、教室へ行く前に職員室へ来てください。検温と体調確認をします。

### 感染予防① ⇒ 3密（密接・密集・密閉）をさける

くっつかない（密接を避ける）



★人の距離をとる。（最低 1m～2m）

マスクなどがあれば、くしゃみや咳で1～2mくらいしぶきが飛ぶからです。





### ★マスクの着用(色や柄は制限なし)

- ・つばや鼻水にウィルスが多いので、会話やくしゃみ、咳の時に飛び散るのを防ぐ。
- \* マスクをその辺に置いたり、教室のゴミ箱に捨てたりしない。
- \* マスクを外すときは、ごむやひもをつまんで外し、表面に触らないように内側に折りたたんで、布やビニール袋に入れる。
- \* ティッシュなどは、個人の袋に入れて持ち帰る。ビニール袋も持つておく。
- \* 熱中症予防のために、のどが乾いていなくても水分をこまめにとる。

### ★マスクを外している時(体育や給食時間などのやむをえない場合)



- \* 咳エチケットを守る。(咳やくしゃみが周りに飛び散らないように)



袖で口・鼻を覆う ハンカチ等で覆う 手でおさえない 何もしない

### ★向き合っての活動はしない。食事の時も全員前を向いて食べる。

- \* 昼食時はマスクを外しているので、できるだけしゃべらないで食べる。  
しゃべるのは、食べ終わって、マスクをつけてからにしよう！
- \* 昼食時におかずの交換や人からから飲み物をもらわない。

集まらない (密集を避ける)



### ★机の間隔は最大限広くとる。

### ★混んでいる場所は避ける。

### ★体育の更衣について

- ・男子→自分の教室
  - ・女子→特別活動室
- (更衣室は狭くて換気ができないので使用しない)

閉めきらない (密閉を避ける)



★窓・ドアを常に開けておく。

- \* 網戸の方を開ける。
- \* 冷房中も、廊下側の上の窓やドアを少し開けるなどする。

★休み時間は、必ず全部開けて換気をする。



感染予防② ⇒ 手洗い



換気をするモン  
#OpenWindow

★流水と石けんで30秒程度の手洗いをこまめにする。

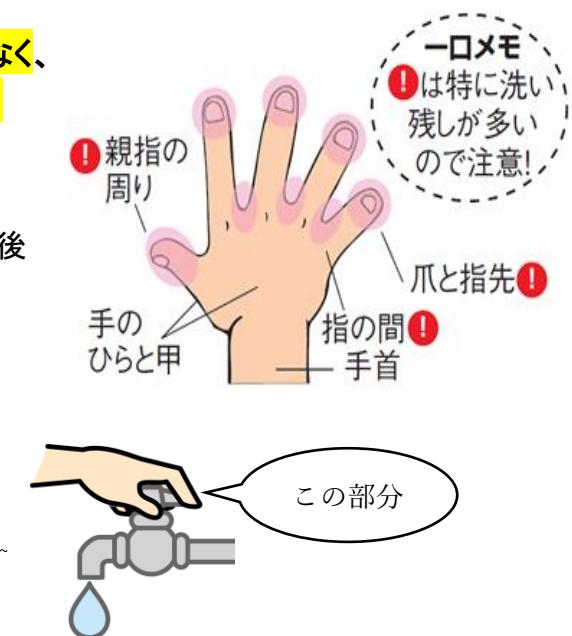
手についたウイルスを洗い流すことで自分を守るだけでなく、  
ウイルスを他の物につけて広げないから他の人も守る！

① 登校してきた時

- ② 体育や実験、休み時間など、共有で同じ物を使用した後
- ③ 食事の前後
- ④ トイレの後
- ⑤ 鼻をかんだり咳を手で受けたとき
- ⑥ 顔や目を触る前
- ⑦ 掃除の後 など

\* 水道の蛇口も石けんで洗って、水を流してから閉める。

レバー式は肘でも閉められます。



★食事前や手洗いができない時に、アルコール消毒をする。← 大事に使って下さい。

\* 水での手洗いがしやすい時期は、流水と石けんでの手洗いを主体にします

\* ウィルスがよく付着する場所 = 自分がよく触るもの・人がよく触れるもの

今日、朝から何を触りましたか？多くの人が触る物は何ですか？

放課後、先生たちが毎日消毒作業はしていますが、1日中はできません。だから…

自分の身を守るために、

自分がウィルスを広げないために、

こまめな手洗いをしよう！



手を洗うモン  
#WashHands



一度にあれこれ大変だけど、新しい生活習慣を身につけていこうね！