

## 新型コロナウイルス感染症の予防について

いよいよ登校再開となりました。皆さん、心身の調子はいかがでしょう。

長野中学校では、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、次のような感染予防対策と、心身の健康面のサポートをしています。生徒の皆さんも、内容をしっかりと理解し、確実に実践していけるようにしてください。

### 新型コロナウイルス感染症の予防対策

### \*長中生の健康生活\*

#### 1 朝の健康観察について

(1)毎朝、必ず健康観察と検温をし、マスクを着用して登校してください。

①「健康観察カード」に記入し、「保護者印」を押してもらい、学校に提出します。

②発熱、かぜ症状がある時は登校を控え、学校に連絡してください。

\*欠席ではなく「出席停止」の扱いになります。家庭でゆっくり療養してください。

\*気になる症状がある時は、かかりつけの医療機関等に、まずは電話でご相談ください。

(2)健康観察カードのチェック方法

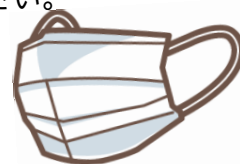
①登校したら、教室内の提出場所に「健康観察カード」を裏返して提出します。

(3)登校後に発熱やかぜ症状がある時は、保護者の方に連絡し、早退の手続きをします。

①自分で帰れる程度の生徒は、保護者の方に確認し、徒歩や自転車で帰宅します。

②健康状態がかなり悪い場合は、保健室で待機し、保護者の方に迎えに来てもらいます。

③保健室への付き添いが必要な場合は、保健委員ではなく教職員が対応します。



#### 2 マスク、健康観察カードを忘れてしまった場合は？

(1)マスクを忘れた場合は、キッチンペーパーと輪ゴムで簡易マスクを作って着用します。

(2)健康観察カードを忘れた場合は、「名前」「体調」「体温」を別の紙に書いて提出してください。

(3)体温を測っていない生徒は、各教室に設置している体温計で計り記入してください。

(4)使用後の体温計は、必ず備え付けの消毒綿で拭いてから戻してください。

#### 3 手指の消毒について

(1)登校時と給食の前は、必ず全員が手の消毒を行うようにしてください。

その他、体育、音楽、パソコン使用の前後など、気になる時にいつでも行ってください。

(2)手指消毒液は、昇降口、各教室・特別教室、体育館に設置しています。

#### 4 手あらいについて

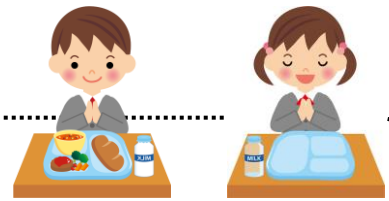
(1)外から帰った時、トイレの後、給食前には、必ずハンドソープで手を洗いましょう。

(2)流し場に密集しないように気をつけましょう。\*歯みがきやうがいの時も同様です。

(3)清潔なハンカチやタオルで手を拭くようにします。



## 5 3密を避ける行動



### (1) ソーシャルディスタンスを保つ行動

- ① 休み時間等も含め、友だちや先生の体に触れない距離を保ちましょう。
- ② 給食時、授業中等は、机を向かい合わせにしません。また、大声でしゃべらないようにしましょう。
- ③ 運動時や歌唱時は飛沫が勢いよく飛ぶため、通常よりもさらに間隔を取るようになります。

### (2) 給食以外の時間は、常にマスクを着用する。

- \* 運動中は、生徒同士の間隔を2m以上取れる状況では、マスクを外しても良いとされています。
- \* マスクを着用して運動する場合、N95マスク(微粒子用マスク)を使用してはいけません。

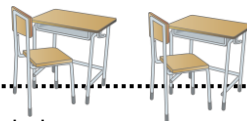
## 6 教室等の換気について

- (1) 換気は、30分に1回以上行います。または、窓とドアを開けたままにします。
- (2) エアコン稼働中も、エアコンのスイッチをつけたまま、窓とドアを常に開けた状態にし、扇風機で通風を良くします。

トイレのドアノブや  
便座等の消毒液



## 7 校内施設・設備等の消毒について



- (1) 毎日、放課後に教職員が校内の消毒を行っています。  
① 教室等のドア ② 机、いす ③ 照明スイッチ ④ パソコン ⑤ トイレのドア・レバー ⑥ 水道の蛇口  
⑦ 電話 ⑧ 階段の手すり ⑨ 体育の施設・設備、運動器具等 ⑩ その他
- (2) 各トイレの出入口にある棚に、消毒液とトイレトーパーを設置しました。トイレに入る前後に、便座やレバー、ドアノブなど自分で拭くことができます。

## 8 心身の健康を保つために…



- (1) 生活リズムの変化から、不定愁訴(頭重感、イライラ、疲労感、眠れない等)が起きることもあります。  
無理をせず、少しずつ体を慣らしていきましょう。食事と睡眠をしっかり取るようにしてください。
- (2) 休校中の運動不足による体力低下が心配されます。  
\* 今まで通りにできると思ってしまうと、大きなけがにつながる可能性があるため、徐々に慣らしていくようにしましょう。これからの時期は熱中症にもなりやすいため、特に注意が必要です。
- (3) 感染に対する不安が強い人は、ぜひ家族や先生に話してください。
- (4) 久しぶりの学校生活と、新しいクラスでの生活が重なり、緊張や不安がある人もいます。不安や悩みがある時は、家族や先生などに遠慮なく相談してください。相談員さんやスクールカウンセラーさんも、きっと皆さんの力になってくれるはずです。
- (5) 感染予防にどれだけ注意していても、感染してしまうことは誰にでも起こり得ることで、感染者や、その家族への差別・偏見は絶対にあってははいけません。差別されることを恐れて、体調が悪い時に言えずに、悪化してしまうことのないようにしてください。

**保護者の皆様へお願い** \* お子様の健康安全のため、次のことにご協力をお願いいたします。

- ①【重要】 学校で体調が悪くなった時に、すぐに保護者の方に連絡が取れるようにしてください。  
\* 勤務中なども、緊急連絡先には「すぐに」「確実に」つながるように、よろしく願いいたします。
- ② 毎朝の健康観察、検温 → 「健康観察カード」の記入と保護者印をお願いします。
- ③ 清潔な「マスク」の用意と着用 ④ 清潔なハンカチやタオルの用意
- ⑤ 水筒の用意(熱中症の予防) ⑥ 朝食は必ず食べて登校するようにお願いします。