

生徒の皆さんへ

高田中・高等学校

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。

今後は、感染の拡大をさらに抑えることが重要となります。それには、一人一人がこれまで以上に、自分の健康と周囲の人々への気配りが必要になります。改めて、感染症の対策を確認して、予防に努めましょう。

日々、状況が変わり新しい情報が流れます。正しい情報を確認し行動するようにしましょう。

### 新型コロナウイルス感染症とは

主な症状は、発熱、咳(せき)、頭痛、倦怠感(体のだるさ)です。これは、一般的な風邪の症状に似ていますが、症状が長引く傾向があります。また、嗅覚・味覚異常の症状が現れることもあります。

現時点で潜伏期間は1～14日(一般的には約5日)といわれています。

## 今後の生活で守ってほしいこと

～これは、あなたとあなたの大切な人、周囲の人々の命を守ることで～

### 1. 毎日の健康観察

毎朝、自宅で必ず検温をしてClassiの健康チェック表に入力してから登校する。

登校後に各HRで発熱、咳(せき)、頭痛、倦怠感(体のだるさ)等がないか健康チェックを行います。

検温をしていない生徒は、授業を受けられません。

### 2. ウィルスから体を守るために～感染症予防の基本は手洗い～

(1) せっけんによる手洗いや手指のアルコール消毒(アルコールに過敏な人は、石けん、流水で洗う。)

【手洗いのタイミング】手はこまめに洗いましょう。

- ・食事の前。
- ・多くの人が触れると思われる箇所を触った時。
- ・トイレの後。
- ・外出先から帰った後。
- ・首から上をさわるとき。

※手洗い後は、清潔なタオル、ハンカチ等でよく拭き取って乾燥させる。濡れた手を振って乾かさない。

ハンカチ、タオルの友達との共有は厳禁。必ず自分のハンカチ、タオルを持参すること。

(2) 正しい方法でマスクの着用をする。

(3) 咳エチケットを守る。

- ・咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。
- ・咳やくしゃみがでるときは、他の人にうつさないためマスクを着用する。(マスクは各自で準備すること)
- ・咳、くしゃみをする時は、ハンカチやティッシュで口と鼻を覆い、他人から顔をそらす。
- ・使用したティッシュはゴミ箱に捨てる。
- ・ハンカチ、ティッシュがないときは、洋服の袖で口、鼻を覆う。
- ・マスクが入手困難な現状、清潔なタオル、ハンカチ等を各自2～3枚持参しマスクの他「咳エチケット」として活用する。または、手作りマスクの作り方(文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内)を参考に作る。

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)

(4) 手すりに触らない。ドアノブ、スイッチ、エレベーターのボタン等は直接触らず肘などで押して利用する。

窓の開閉は、決められた人(日直等)だけがする。

(5) 近距離でのマスクなしの会話や大声の発声をしない。また、不必要な身体接触を避ける。他人の持物、机等にもできるだけ触らない。

【裏面へ】

- (6) 昼食時は、食前の手洗いを徹底し、机を向かい合わせにしない。  
当面の間、昼食時の学生ホールの使用は禁止。自分の席で食事をする。

### 3. その他

- ・十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事をとる。
- ・適度な運動を心がける。
- ・教室、各部屋の換気をこまめにおこなう。部屋の2カ所、対角線状に開けるのが望ましい。
- ・水分等こまめに摂取する。
- ・休日なども、次の3つの条件① 換気の悪い密閉空間 ② 人が密集している ③ 近距離での会話や発声が同時に重なる可能性がある場所等、集団感染しやすい場所や場面への外出はできるだけ避ける。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



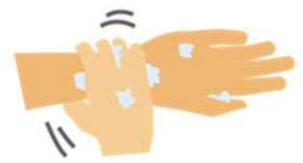
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

### 新型コロナ 予防するには？

すぐできる四つのこと



せっけんを使ってきれいに手洗いする



バランスの取れた食事と休養で、体の抵抗力を高める



人混みを避ける



せきやくしゃみをする時、マスクやティッシュで口や鼻を覆う。ティッシュはすぐ捨てる。とっさの時は袖で覆う