

みなさんが学校で安全に過ごすためのガイドライン

～新型コロナウイルス対策～

今、私たちにできること～

令和2年(2020年)発行

豊中市立第十四中学校 保健室

*今、何が起きている、自分がどう行動すればいいのか? しっかり考えよう!

*自分の命を守ることは、周りの人や大切な人の命を、守ることにもつながります。

外出自粛、全国の学校休業、集団感染など、私たちは、今、かつて経験したことのない新型感染症に直面しています。「いつまでこの生活が続くの?」「早く日常生活にもどりたい…」と不安になったり、「熱も咳も出ていないのに、どうして家に居ないといけないの?」、「友達に会えない」、「自由に外に出られない」等、みなさんが不満に思う気持ちはあっても当然だと思います。

しかし、感染を防ぐために、また、感染を回避し、拡散させないために、今、できることを、みんなで実践することで、自分のからだを守ることはもちろん、大切な人や周りの人を感染させないことにもつながります。

【 新型コロナウイルス感染症対策のポイント 】

① 感染源を絶つこと

*毎朝の検温
*風邪症状の確認
(健康観察)

② 感染経路を絶つこと

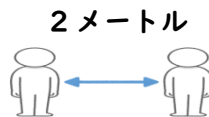
*手洗い *換気をする
*咳エチケット
*正しくマスクを着用する
*多くの人がふれる場所を消毒する

③ 抵抗力を高める

*十分な睡眠を取る
*適度な運動をする
*バランスの取れた食事を取る

④ 『ゼロ密』を目指しましょう! 屋外でも密集・密接には、要注意!

*他の人と十分な距離を取る。
*窓やドアを開け、こまめに換気。
*会話をするときは、マスクをつけましょう。
・5分の会話は1回の咳と同じ。
*飲食店でも距離を取りましょう。
・多人数での会食はさける。
・となりと一つ飛ばして座る。
・互いちがいに座る。



首相官邸ホームページより抜粋



ウイルスは
こんなところに…
ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボード など
















だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

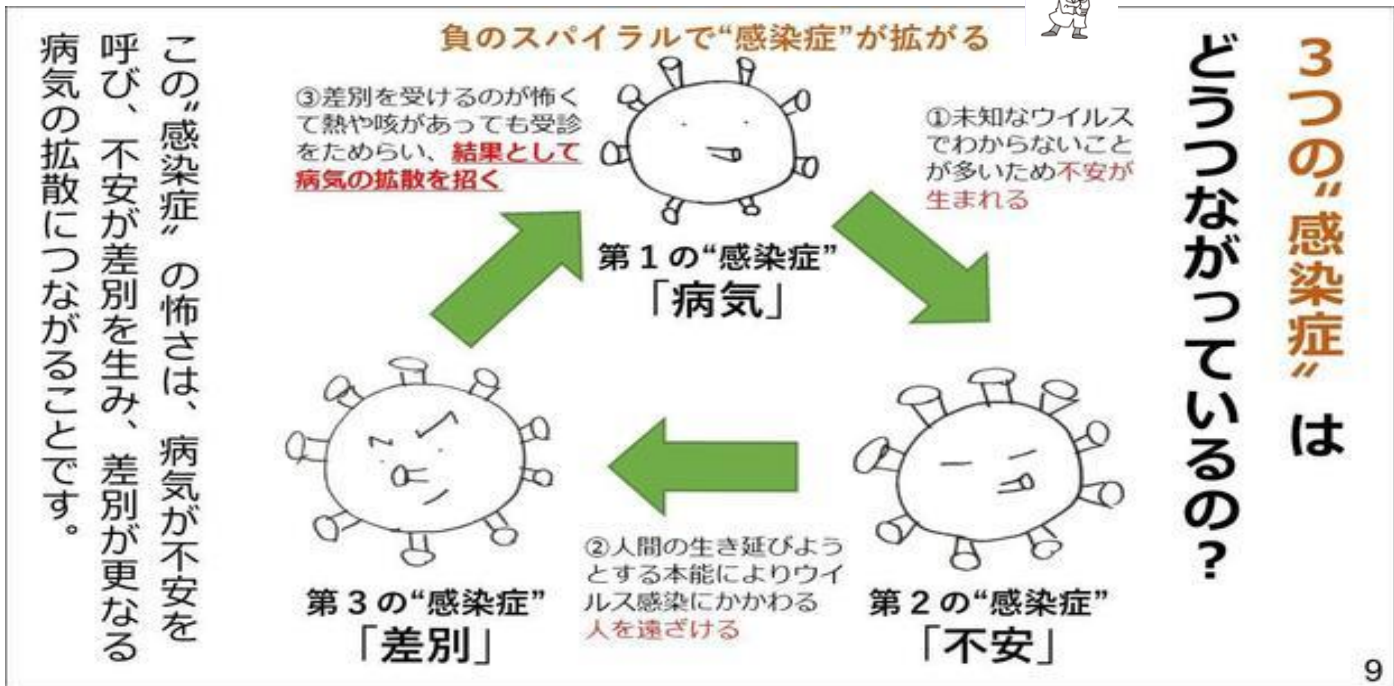
登校前から下校まで、1日の流れ

※^{つうじょうじゅぎょうかいしご}通常授業開始後のコロナウィルス対策です。登校日はこれを参考に行動してください。

| | | | |
|---|-------------------|--|--|
| <p>必ず、毎日！</p>   | <p>朝、登校前にすること</p> | <p>忘れずに！</p> <p>*体温を測る。 体温計測表に記入し、保護者の印をもらう</p> <p>*健康観察をする。</p> <p>*ハンカチの準備をする。 (自分のハンカチやタオルを持って来よう！)</p> <p>*水筒を用意しよう。(水分補給も大切) (お茶など回し飲みをしない。)</p> <p>*マスクを着用し登校すること。</p>  | <p>健康観察</p> <p>① 風邪症状や 37.0℃以上の発熱がないか。</p> <p>② 咳や鼻水、のどの痛みはないか。</p> <p>③ だるさはないか。(倦怠感)</p> <p>④ 息苦しさはないか。(呼吸困難)</p> <p>⑤ 味やにおいがしない。(味覚障害)</p> <p>① ~ ⑤ のような症状がある場合</p> <p>↓</p> <p>登校を控える。 (出席停止扱いになります。)</p> |
|  | <p>登校してから</p> | <p>*教室に入る前に手を石けんで洗うこと。 (ウィルスを持ち込まないため)</p> <p>*検温をして来なかった人は、教室に入らず、先生に言いましょう。</p> <p>*小声で笑顔のあいさつ (飛沫させないため)</p> <p>*体温計測表を担任に提出する。 忘れた場合は、担任や副担任に必ず言いましょう。</p> | <p>*計測を忘れた人や、保護者の印がない人</p> <p>↓</p> <p>廊下や別室で体温を測り、教室へ入ります。</p> <p>*久しぶりに友達に会えてうれしい気持ちはわかりますが…</p> <p>近くで大きな声で話さない。 → 感染予防</p> <p>*正しいマスクのつけ方を 知っていますか？</p>  |
|  | <p>健康観察</p> | <p>*健康観察を行う。 (担任が行います)</p> <p>*教室等の窓は常に開けておく。 (2方向の窓を同時に開ける)</p> | <p>*症状がある場合は、早退し、自宅で安静にしてもらいます。</p> <p>*体調が悪いときは、無理をしない。</p> |
|  | <p>授業開始～</p> | <p>*教室移動をする場合</p> <p>↓</p> <p>手を洗ってから部屋に入ること。</p> <p>*教室等の窓は常に開けておく。 (2方向の窓を同時に開ける) (広く開ける必要はない)</p> | <p>【手洗いについて】</p> <p>*様々な場所に、ウィルスが付着している可能性があるため、こまめに石けんで手をしっかり洗うことが重要です。</p> <p>最低 15 秒以上かけて洗いましょう！</p> <p>30 秒間洗おう！</p> <p>Happy Birthday の歌を ゆっくり 2 回歌うと 30 秒になります！</p>  |

| | | | |
|--|--|--|---|
|  <p>こまめな手洗いでウイルスをひきとろう</p>  <p>せっけんでしっかり手も洗おう</p> | <p>休み時間</p> | <p>*せっけんで手洗いをする。</p> <p>授業が終わり、教室へ戻る時も入る前も、しっかり手を洗う。</p> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>*教室等の窓を広く開けて換気をする。 (2方向の窓を同時に開ける)</p> </div> | <p> 【換気について】</p> <p>*2方向の窓を同時に開けることが大切です。</p> <p>*休み時間毎に、最低5～10分間は、広く窓を開けて換気すること。 (寒い場合は、上着で調節する。)</p>  <p>上着と下着で体温調節を</p> |
|  | <p>トイレの使用</p> | <p>*必ずアルコールで消毒をしてから入る。</p> <p>*石けんで手をしっかり洗ってから出る。</p> | <p>*入口に消毒用アルコールを置いています。</p> |
|  | <p>昼食</p> | <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>家から除菌シートを持ってきて使用してもよい。</p> </div> <p>*石けんでしっかり手を洗う。</p> <p>*机は合わせず、全員、前を向いて食べる。</p> | <p> ポケットに入っていますか?</p> <p>*自分のハンカチで手をふこう。 人に借りたりしない。</p> |
|  | <p>そうじ</p> | <p>*そうじの前と後は、必ず手を洗うこと。</p> | <p>*特別教室 } そうじの仕方は *教室 } 先生に確認すること。 *トイレ</p>  |
|  | <p>下校</p> | <p> *使用したマスクは、学校で捨てずに、必ず持ち帰って捨てること。➡ 感染予防の為</p> <p>*石けんで手を洗ってから帰ろう!</p> <p>*体調が良くないときは、先生に言おう!</p> | <p> *マスクは、机の上などに放置せず、家のごみ箱に捨てよう。</p> <p>*ビニール袋に入れ、袋の口をしぼり、密閉してから捨てること。</p>  |
|  | <p>部活動</p> | <p>*運動不足が考えられるため、十分に準備運動をして行う。</p> <p>*先生の指示に従ってください。</p> <p>*手洗いも忘れない!</p>  | <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・顧問は健康観察をし、体調管理を徹底する。 ・当分の間、密集せずに距離を取って行うことができる活動に替えるなどの工夫が必要。 ・ケガ防止に留意すること。 </div> |
|  | <p>*咳エチケット、できていますか?</p> <p>*正しい手洗いは、できますか?</p> <p>*正しくマスクを使っていますか?</p> | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>*正しいマスクの外し方を 知っていますか?</p> </div> |
| <p> *顔(鼻、口、目など)をさわらないようにしましょう!</p> | | | |
| <p> 不特定多数の人が触れるものに接触した後、鼻や目、口などをさわるとウイルスが粘膜から侵入し感染します。他人が触れる場所に触れた後は、顔をさわらないことが大切です! 学校や家に着いたら、手をしっかり洗いましょう。</p>  | | | |

新型コロナウイルスの怖いところは、「3つの感染症」という顔があることです。知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることを知っていますか？見えないウイルスへの不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、冷静な判断や対応ができることがあります。差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報を得ることが大切です。



出典：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」



できていますか？咳エチケット

咳やくしゃみをする時、唾や鼻水などの飛沫は、2メートルくらい飛ぶことがあります。

コロナウイルスは飛沫感染・接触感染



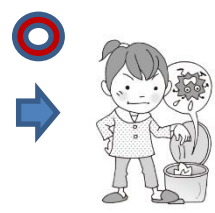
周りの人にかからないように顔を横にむける。



マスクをつける。



口と鼻を、ハンカチやティッシュでおおう。
間に合わない時は、上着の内側や袖でおおう。



使ったティッシュは、ビニール袋に入れて、フタつきのごみ箱に捨てる。



手でおおった時は、石けんで手をしっかり洗う。
咳やくしゃみがついた手が感染源になります。



ハンカチとティッシュは、毎日持って来ましょう。
他人と共有しないことが大切です。



マスクの正しい外し方を知っていますか？



マスクのゴムの部分を持つ。
布の部分は触らない。

ビニール袋に入れ密閉して、
フタつきのごみ箱に捨てる。

石けんでしっかり
手を洗う。

問題



なぜ間違っているのか、考えてみてください。



①



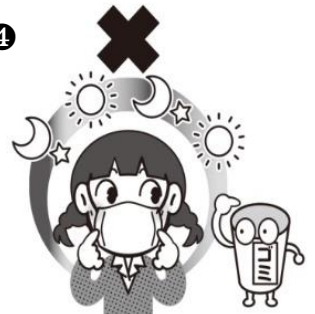
②



③



④



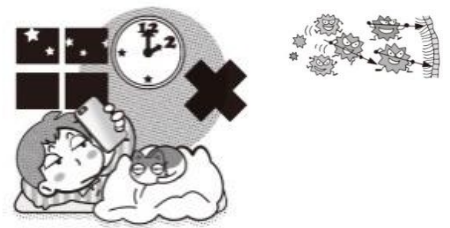
⑤



⑥



⑦



答え

①マスクと顔に隙間ができています。 ②口や鼻がおおわれていない。 ③鼻がおおわれていない。

➡ すきまからウイルスが入って吸い込んでしまいます。正しく付けないと効果がありません。

④毎日マスクを替えていない。

➡ マスクの表面にウイルス、内側には雑菌が付きます。毎日取り替えましょう。

⑤手を石けんで洗っていない。⑥服で手を拭いている。

➡ ウイルスは水だけ落とせません。石けんを使い、流水で洗うことで効果があります。

服で拭くと、せっかく落とされたウイルスが再度、手に付着します。ハンカチで拭こう！

⑦夜遅くまで起きている。 ➡ 細菌やウイルスによる抵抗力は、寝ている間に強化されます。

しっかり睡眠を取りましょう。



正しい手の洗い方・正しいマスクの着用できていますか？
3つの咳エチケットできていますか？



感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

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 手の甲をのば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。

②咳エチケット

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

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を 確実に覆う

2 ゴムひもを 耳にかける

3 隙間がないよう 鼻まで覆う



咳やくしゃみを 手でおさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索

