

学校に持ち込まない！ 家庭に持ち帰らない！

感染拡大を阻止するためには ある程度の行動制限やマナーが必要になります。
現時点で学校等で感染者が発生すると、入試や行事などに大きな影響が出ます。
症状があるなしにかかわらず、自分は大丈夫という考えは持たないでください。

次のことを徹底していきましょう。
周りで見かけたら声をかけて注意し合しましょう。



1 正しいマスクの着用

鼻出しマスクは ノーマスクと同じです。厳禁!!
マスクの着脱はゴムの部分を持って！
マスクをたびたび触らない。(口や鼻に面した部分はウイルスの付着する部分です。)
マスクを触ったら手を洗う。
マスクを捨てるときは小さくして何かにくるんでゴミ箱へ！

2 こまめな手洗い

手首まで石鹸の泡で洗いましょう。
洗った後は水をふき取って消毒をしましょう。
⇒ 消毒効果を保持するため
ウイルスを広げる原因の一つが “手” です。
こまめに手を洗いましょう。



3 消 毒

アルコール消毒は効果的ですが、100%ではありません。手洗いを組み合わせましよう。
アルコールが肌に合わない人もいます。石鹸の手洗いを確実にすると消毒剤と同じ効果があります。

4 ソーシャルディスタンス

飛沫や接触からの感染を防ぐために重要です。
休憩中の感染に注意が必要です。マスクをしていても距離を保ち接触は避けましよう。

5 使用済みティッシュやマスクの処理

つばや鼻水、くしゃみ等で飛ばしつぎにはウイルスが含まれます。
使ったティッシュやマスクは、

- ①ゴミ箱のそばに置いてある新聞紙等の紙にくるんで捨てる。
- ②持参したビニール袋に入れて(袋の口を縛り)保管し、まとめて持ち帰るかごみ箱に捨てる。

6 歯磨き

歯磨きをする場所 1年 ： 3階
 2年 ： ランチルーム
 3年 ： 2階

口を閉じて 黙って 歩き回らずに磨く

キープディスタンス

吐き出すときは姿勢を低くして静かに！

歯ブラシはよく洗って個人管理。(できればケースやビニール袋で保管)

7 食 事

基本今までと変わりません。黙食です。

集合前は手をよく洗い 距離を取って 黙って集まる。

席についてもしゃべらない。

口を閉じて噛む。

まっすぐ前を向いて食べる。

食べ終わった人から各自合掌し、歯磨きをする。

13：10までは喫食場所で静かに待つ。



8 部 活

基本今までと一緒です。

ミーティング等はマスク着用。

軽い練習メニューの時はマスク着用。

はじめと終わりの手洗い実施。

9 換気・加湿

教室の窓の一部を常に開けておきましょう。

午前中と午後1回以上、移動教室の場合はドアや窓を開けましょう。

加湿器は定期的にフィルター掃除をしながら常時稼働させましょう。

10 健康管理

風邪の症状がある場合は自宅でゆっくり休みましょう。

同居する家族に同様の症状がある場合も休みましょう。

※欠席する場合は症状等を詳しく伝えましょう。

早寝をする習慣をつけましょう。(3 時刻固定の実施)

11 その他

事実と異なる情報の拡散や感染者やその家族・医療関係者を誹謗中傷することは決して行ってはいけないことです。