

たか中感染症対策ガイドライン

～自分を大切に、周りの人も大切に～

学校再開です。学校は集団生活の場となります。みんなが健康に安心して学校生活を過ごすためには、みなさん一人ひとりの協力が必要です。自分を大切に、周りの人を大切に思うためには、どのような行動をすればよいか、みんなで考えましょう。

感染症予防に必要な3つの対策！

感染症を予防するためには「感染源についての対策」「感染経路についての対策」「体の抵抗力についての対策」が必要です。それぞれの対策について考えてみよう！

【感染源についての対策】

① 健康観察

【体の抵抗力についての対策】

② 体調不良時の欠席、早退

③ 十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事

【感染経路についての対策】

飛沫感染対策

- ④ マスクの着用、咳エチケット
- ⑤ 換気
- ⑥ ゴミ袋の持参

接触感染対策

- ⑦ 手洗い(消毒)
- ⑧ 身体的距離の確保



感染源についての対策

① 健康観察

朝学活で発熱がないか、体調が悪くないかなど、健康状態について健康観察を行います。朝、家で検温し、記入した健康観察票を毎日忘れずに持ってきてください。自分の健康を自分で管理することが大切です。朝、自分に「今日の自分は健康かな。」と聞いてみましょう。発熱している場合は、家で休みましょう。



体の抵抗力についての対策

② 体調不良時の欠席、早退

細菌やウイルスが体の中に入っても、感染するとは限らず、感染しても感染症を発病するとは限りません。感染症の発症には、人間の栄養状態や抵抗力などの条件も関係します。

そのため、体調が悪いときは、体の抵抗力も弱くなり感染しやすい状態となります。発熱等の風邪の症状があるときだけでなく、いつもより体調が悪いなど感じるときは、家で様子を見るようにしてください。学校で体調が悪くなった場合は、発熱していなくても早退し、家でゆっくり休みましょうね。

*体調が悪いときは、必ず先生に伝えてから保健室に来るようにしましょう。保健室の中では1人ずつ対応します。保健室の中に人がいるときは、保健室の前に1列で並んで待っていてください。

③ 十分な睡眠 ・適度な運動 ・バランスの取れた食事

体の抵抗力や免疫力を高めると、細菌やウイルスが体の中に入っても、感染や発病を防ぐことができます。体の抵抗力や免疫力を高めるためには、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」など、生活習慣を整えることが大切です。学校再開とともに、できることから取り組んでみましょう。



感染経路についての対策・・・学校生活における対策はここが重要！

「**自分を大切に、周りの人も大切に**」過ごすためにはどうすればよいか考えよう。

新型コロナウイルス感染症は、感染者のせきやくしゃみを直接吸いこんだり（飛沫感染）、感染者が触れたものを触った手で、口や鼻を触ること（接触感染）で感染します。→これを防ぐことができればOK！

【飛沫感染対策】

④ マスクの着用、咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を周りの人に感染させないために、せきやくしゃみをする時、マスクやハンカチ、肘の内側などを使って口や鼻をおさえることです。会話をする時もせきなどが飛ぶことがあるので、学校ではマスクをつけるようにしましょう

（体育の時間は外しても大丈夫）。マスクを清潔に、忘れずつけるためにも、外したときに入れておくためのマスク入れ（ビニール袋等）、予備のマスクをカバンに入れておきましょう。マスクに指定はありません。また、落とし物のマスクはすべて廃棄します。自分で管理をお願いします。

*忘れた場合は保健室に来てください。一緒にペーパータオルマスクを作りましょう。



体育の授業や昼食時などマスクを外したときも、マスク入れに入れて、マスクを清潔に！

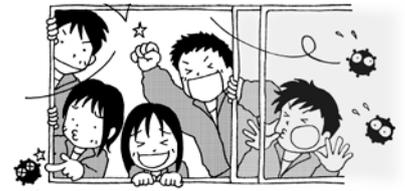
マスク、きちんとつけてる？



⑤ 換気

空気を常に入れ換えるためにも換気が大切です。教室のドアは開けておくようにしましょう。

窓も2カ所はできる限り開けておき、授業中開けるのが難しいときは休み時間に必ず開けるようにしましょう。



休み時間には、みんなで換気しよう。

⑥ ゴミ袋の持参

咳エチケットなどで使用したマスクやティッシュから感染することもあるようです。マスクやティッシュは小さなビニール袋などのゴミ袋を準備し、自分で持ち帰るようにしましょう。これを機会に自分で出したゴミは自分で持ち帰ることができるといいですね。

【接触感染対策】

⑦ 手洗い(消毒)

接触感染を防ぐためには、手洗いが最も効果的です。様々な場所にウイルスが付着している可能性があるため、外から教室に入るときなどにこまめに手を洗うようにしましょう。

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。
人は、“無意識に”顔を触っています!



登校後、移動教室の前後、体育授業の前後なども忘れずに!

手洗いの6つのタイミング



手洗い後、じゃぐちに水をかけてから、じゃぐちを閉めましょう。

《手洗いで注意すること》

- 手洗いは石けんと流水で丁寧に行う。
- 手洗い場が混み合うので、距離を確保しつつ順番に行う。
- 特別教室や校庭への移動の場合は、1階や中庭、グラウンドなどの手洗い場を使用する。
- 手を洗った後はハンカチで拭く。ハンカチやタオルを忘れずに持ってくる (自分のものを使いましょう)。

○基本は手洗いをしっかりと。手洗いができなかった場合は教室入り口のアルコール消毒を行う。ただ、アルコールには限りがあるため、使い方に気をつける。アルコールで皮膚が赤くなったり、荒れたりする人は流水でしっかりと洗う。

*アルコールで皮膚が赤くなる人は、担任の先生に伝えてください。



⑧ 身体的距離の確保

周りの人との距離が近いことでせきやくしゃみを吸い込んだり、手でいろいろなものを触ったりすることがあるため、周りの人と一定の距離を確保することが大切です。学校生活において休み時間の過ごし方など、どのようにすれば自分を大切に、周りの人を大切にできるか考えて過ごしましょう。

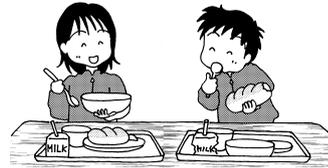
《この場面はどうだろう?》



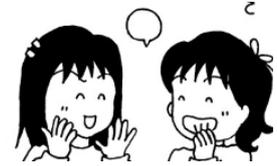
休憩時間の過ごし方



あくしゅ



向かい合っでの食事



近くで話す

以上が、感染症予防対策となります。
たくさんあって、大変だと思いますよね～
基本は、

**「自分を大切に、周りの人も大切に。
そのためにどのように行動すればよいか。」**
これをみんな一緒に考え、
行動していきましょう！

まとめ

感染症対策は

- ① 健康観察
- ② 体調不良時の欠席、早退
- ③ 十分な睡眠 ・適度な運動
・バランスの取れた食事
- ④ マスクの着用、咳エチケット
- ⑤ 換気
- ⑥ ゴミ袋の持参
- ⑦ 手洗い(消毒)
- ⑧ 身体的距離の確保

を行おう！

毎日、学校に持ってくるもの！

- ・健康観察票（検温し、記入する）
- ・マスク（予備をカバンへ）
- ・ハンカチ、タオル
- ・マスク入れ
- ・ゴミ袋

忘れずに！



予防の基本は
← 石けんでの
手洗いです。

～ちょっと一息～

なかなか眠れない・・・
むしゃくしゃしたり、いらいらしたり・・・
おちつかない・・・
自分が悪いような気がする・・・
いつもとなんか違うなと感じたときは、
保健室にフラッと寄ってくださいね。お待ちしております。

