

# 大切なじぶんと皆のために 一人ひとりがやるべきこと

## ～学校再開むけたCOVID-19感染症予防対策～

20200522 大妻中野中学校・高等学校

生徒部・保健室



# 再登校にむけて、まず「今」やること

(1) 登校初日 1週間前の5/24(日)～6/1(月)は必ず「体温測定」をおこない、「健康管理記録表」に記入して、登校時に持参する

\* 「健康管理記録表」について

MANABA配信済。記録することの大きな目的は、「自己管理」と「第三者への情報提供」です。偽りを記入しても何も意味がありません。「健康管理記録表」用紙の管理などは登校日に学級担任の先生の指示に従ってください。

(2) マスク着用必須

(3) 学校についたら、教室に入る前に必ず「手洗い」

(4) 持ち物の準備

① 「マスク」

② 清潔な「ハンカチ」数枚

③ 「健康管理記録表」とあれば自分用の「体温計」

# 感染症対策の基本

- I. 感染源を絶つこと
- II. 感染経路を絶つこと
- III. 抵抗力を高めること

# I . 感染源を絶つこと

## 【大前提】

発熱等の風邪の症状がみられる生徒、教職員については、登校せず自宅で休養することを徹底すること

そのために...

1. 毎朝登校前に自宅で「体温測定」をする ←大前提！
2. 朝自宅で健康チェックを行い、体調不良時は無理をして登校しない ←大前提！
3. 「健康管理記録表」を記入する ←登校初日直前の1週間は全員がもれなく記録に残すこと！
4. できるだけ自分用の「体温計」を携行する ←体調が気になるときにいつでも自分のものが使える！
5. 1. 2. ができなかった生徒、教職員は、かならず登校後HR教室に入る前に保健室で体温を測る

\* 保健室の対応で重要なことは、体温測定を忘れた人に体温を測らせることではなく、体調不良者（自宅休養前提ですが）を一早く把握し、人が集まるところから離すこととその人を守ることです。「保護者から行きなさいと言われたからとりあえず登校した」はナシです。

## Ⅱ. 感染経路を絶つこと

1. 「手洗い」
2. 「咳エチケット」
3. 「距離エチケット」
4. 「清掃」(消毒)
5. 「換気」
6. 通学中の心がけ

# 1. 「手洗い」

## (1) 登校時

学校に到着してHR教室に入る前！

## (2) 昼食前

必ず！いつも使う手洗い場が混んでいたら、他の空いている階を使いましょう

## (3) ほか、トイレ後、飲食前後、休憩時間、体育授業後など

共有部分に触れた後は手を洗いましょう

\*毎日、清潔な「ハンカチ」を携行する（汗拭き用も別に用意・複数枚携行が理想）

\*「手洗い」最優先（手指用消毒液など他に必要なものは各自持参し自己管理）

## 2. 「咳エチケット」

### (1)マスクの着用

① できるだけ常時着用する(口鼻を覆う)

\* 手作りマスク奨励

\* 文部科学省より学校あてに布製マスク1枚/人配布予定(登校初日予定)

② 休み時間おきに「水分攝取」

\* 熱中症対策も忘れない

### (2)ティッシュやハンカチ、袖口で「口鼻を覆う」

① マスクを外しているとき

② うっかり「くしゃみ」や「咳込み」のとき

### 3. 「距離エチケット」

#### 人との距離を2M以上保つ

(1) 校内外問わず、常に心掛ける(飛沫感染対策として・マスク着用前提)

① 場所(電車内、教室、廊下、職員室など)、場合(通学中、休み時間、昼食時、授業中、部活動中など)  
などできる限り意識する

② 大声での会話やおしゃべりを避ける(やむを得ず近距離となる場合は会話やおしゃべりを一旦やめる)

(2) いうまでもなく、「久しぶりの再会での抱きつき」や「飲料水の回し飲み」などは  
してはいけません！

## 4. 「清掃」(消毒)

### (1) 次亜塩素酸ナトリウム希釀液による清掃 ←物品の消毒

- ① 1回/日(昼休み)以上実施  
2回/日(昼休み・放課後)以上が望ましい
- ② 消毒液は各学級担任が管理→生徒は先生の指示に従う
- ③ ドアノブ、机椅子、スイッチ、教卓など手で触れる場所

### (2) 手指用エタノール消毒液による消毒 ←手指・物品の消毒

- ① **原則的に「手洗い」を最優先におこなう**  
手洗いの効果が何よりも勝ることは報告されています
- ② **必要な人は各自で用意し自己管理すること**  
**\* 火気周辺での使用や人に向けての使用は絶対にしないこと！**

## 5. 「換気」

### (1) 常時「換気」

- ① 使用教室2箇所以上の窓を常時(授業中、休み時間など)開けておく
- ② 活動内容によって窓を閉める場合は、担任または教科担当の指示があった場合のみ

### (2) 常時「換気」スイッチON

- ① 教職員および保健委員が管理
- ② ①以外の人が勝手にOFFにしてはいけません

## 6. 通学中の心がけ

感染経路である「飛沫感染防止」と「トラブル回避」

### (1) 通学中は、友人との会話を控える

- ① 公道はもちろん、公共機関(電車やバスなど)の利用中は、特に注意！
- ② やむを得ず会話する場合は、「小声」

### (2) マスク着用必須

### III. 抵抗力を高めること

#### (1) 栄養

バランスの良い食事

#### (2) 睡眠

質の良い睡眠・休養

#### (3) 運動

適度な運動

いつどんな時も  
健康でいるための基本の3つ

# 再登校にむけて、まず「今」やること

(1) 登校初日 1週間前の5/24(日)～6/1(月)は必ず「体温測定」をおこない、「健康管理記録表」に記入して、登校時に持参する

\* 「健康管理記録表」について

MANABA配信済。記録することの大きな目的は、「自己管理」と「第三者への情報提供」です。偽りを記入しても何も意味がありません。「健康管理記録表」用紙の管理などは登校日に学級担任の先生の指示に従ってください。

(2) マスク着用必須

(3) 学校についたら、教室に入る前に必ず「手洗い」

(4) 持ち物の準備

① 「マスク」

② 清潔な「ハンカチ」数枚

③ 「健康管理記録表」とあれば自分用の「体温計」

# 最後に

「知ること」によって、どのように行動すればよいかが「わかる」ことに近づいて、実際に「行動」してはじめて「感染症とうまく付き合う」ことができるのです。

以下、イラストタッチで分かりやすく解説されています。

生徒・保護者・教職員すべての皆さんにおすすめします。

## \* COVID-19についてわかる！

諏訪中央病院総合診療科の玉井道裕医師作成「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」(全国版)

[HTTPS://WWW.SUWACHUO.COM/PDF/ZENKOKU.PDF?\\_ga=2.119336714.284251935.1589851443-511167920.1589851443](https://www.suwachuo.com/pdf/zenkoku.pdf?_ga=2.119336714.284251935.1589851443-511167920.1589851443)

## \* 差別？偏見？しません！

日本赤十字社 [HTTP://WWW.JRC.OR.JP/ACTIVITY/SAIGAI/NEWS/200326\\_006124.HTML](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)