



コロナ禍の学校生活の過ごし方

保健室

・基本的な感染症予防の徹底

手洗い・うがい・アルコール消毒

食事やトイレ、教室移動のタイミングでは特に心がけましょう

こまめな水分補給、咳エチケットや丈夫な体づくり(十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動)も忘れずに



・三密を避ける

①換気の悪い密閉空間(教室は最低1時間に1回窓を開けて換気しましょう)

②多くの人が密集する場所 ③近距離での密接した会話

・食事の際は黙食するようにしましょう

食事後は、マスクをつけて食事中の人から距離をとって会話するようにしてください

・ウォータークーラーが使用できないので、必ず飲み物、または校内で飲料を購入できるようにお金を持参してください

・マスクは常に着用しておく

体育やクラブなどの運動時や人と十分な距離がとれる場合ははずしても良いですがマスクを着用していても咳エチケットは意識しましょう

・休み時間のグランド利用の際はマスクを着用すること

激しい運動は避け、大声をださない・密にならないことを心がけてください

・食べ歩きや回し飲み・食べ、箸やスプーンなどの共用をしないこと

感染リスクの高い行為です

食堂で買ったものは食堂で食べるか、教室で着席して食べるようにしましょう

・更衣室、クラブハウスの利用について

利用前後の手指消毒はもちろん、話さず短時間で更衣しましょう

・毎日の健康観察の徹底

日々の健康状態を把握し、体調が悪い時は無理せず自宅で休養してください

・登下校時は寄り道をしないこと

生徒同士でどこかに立ち寄って飲食することは控えましょう

