

新型コロナウイルス感染症により全国に緊急事態宣言が発せられ、不安な日々が続きました。臨時休校中、自粛生活で生活リズムが乱れ、体調を崩してしまった人もいないのでしょうか。

今日からまたクラス全員が揃って授業を受けることになりますが、感染の危険性がなくなったわけではありません。引き続き毎日の検温・健康観察、手洗い等を行い、「自分がかからない」「自分がうつさない」よう意識をしていきましょう。

学校再開後のお願い

① 毎日の自宅での検温・健康観察

高熱や微熱、咳、息切れ、味覚・嗅覚の異常、倦怠感、下痢、食欲不振など身体症状がみられる場合は登校しないこと。登校後「健康状態チェックシート」に体温を記入してもらいます。

自宅で検温したときの体温を覚えておいてください。

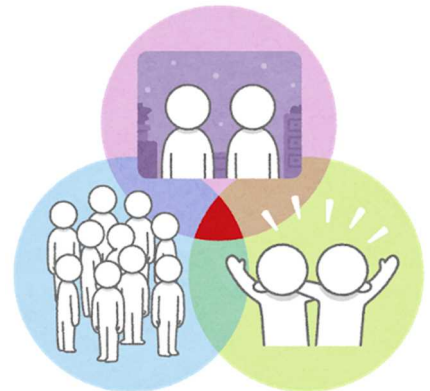
② 「3密」を可能な限り避けること。

特に身体接触を避け、ソーシャルディスタンスを保つ。

③ 必ずマスクを着用する。(手作りマスクを含む)

④ 手洗いをこまめに行う。(登校後、食事の前後、トイレ後、清掃後など)

⑤ 昼食時は友達と席を引っ付けたりせずに、自分の席で静かに食べる。



部活動時のお願い

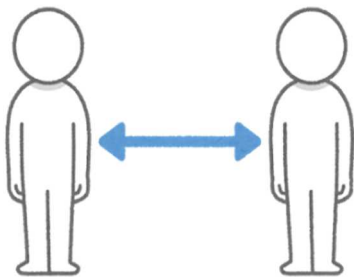
① 飲み物の回し飲みは絶対にしない。

② 活動中のハイタッチや握手、近距離での会話は控える。

③ ケガ・熱中症予防を行う。

休校明けで運動不足な人もいないかと思えます。準備運動を十分に行い、徐々に身体を慣らしていきましょう。また、こまめに水分・塩分補給をし、熱中症予防をしましょう。

ソーシャルディスタンスってなに？



ソーシャルディスタンスとは日本語で「社会的距離」という意味です。

新型コロナウイルスの感染経路の一つである飛沫感染は、咳やくしゃみによるしぶきによって感染します。このくしゃみや咳によるしぶきが到達する距離が、くしゃみで3m、咳で2mと言われていて、厚生労働省では相手との間に保つべき距離として2m（最低でも1m）取ることを推奨しています。2mとは互いに手を伸ばして届く距離がだいたい2mであるとしています。

間違った情報に注意！

現在テレビやインターネット上では、朝から夜まで新型コロナウイルスに関する様々な情報が飛び交っています。みなさんは特にSNSで情報収集をする人が多いのではないのでしょうか。知り得た情報を「大事な情報だから友達にも知らせたい」とSNS上で拡散する人もいます。

しかしその情報本当に信用できるものですか？もしその情報が間違った情報なら拡散した側に悪意がなくても、情報を受け取った人の混乱を招くかもしれません。拡散する前に情報源を確認し、信用できる情報なのか一度自分の中で考えてください。情報を受け取った人も「この人からの情報なら…」と鵜呑みにするのではなく、まずは情報源を確認し、自分でよく考えて判断するようにしましょう。

