

# コロナウイルス感染症感染拡大防止のために

保健・教育相談部

## (1) こまめに正しい（入念な）手洗いや手指消毒を心がける

※手洗いの6つのタイミング

- ・外から教室に入るとき・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき・昼食の前後・掃除の後
- ・トイレの後・共用のものを触った時

## (2) マスクの着用

- ・電車の中 ・外出時 ・集会時 ・授業中 等

※暑い時期などは熱中症などに気をつけて、体調の悪い時はマスクを外したり、一時的に片耳だけで呼吸するなどして各自で適切に判断する。

## (3) ソーシャルディスタンス（フィジカルディスタンス）

人との間隔はできるだけ2m（最低1m）は空ける。近距離でマスクもつけずに大声でしゃべらない。



感染症予防対策として

いつも学校に準備しておこう

- ・清潔なハンカチまたはタオル
- ・マスク

免疫力を高めるために「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がける。

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

