

## 新型コロナウイルス感染拡大から翔陽高校を守り、通常的生活を取り戻そう (R5年度改定版)

### 1. 各自の免疫力を高めよう

「免疫力」とは、身体を病原体等から守る防御力のことであり、免疫力向上がコロナウイルス感染予防に有効だ

- ①適度な有酸素運動を継続的に行うことを心がけること
- ②必要なエネルギー・栄養素の摂取を心がけ、1日3度の栄養バランスを考えた食事をする
- ③できるだけ決まったリズムで十分な睡眠をとることを心がけること

### 2. マスクの着用について

学校教育活動に当たってマスクの着用を求めないことを基本とする(マスクの着脱を強いることはない)

- ①咳やくしゃみの際には咳エチケットを行うこと
- ②以下3点においては、マスク着用を推奨
  - 通勤ラッシュ時など混雑した電車やバスの乗車時
  - 医療機関受診時
  - 重症化リスクの高い人が多い医療機関や高齢者施設訪問時

### 3. 教室等における換気を徹底させよう

換気は、気候上可能な限り常時、困難な場合はこまめに実施(30分に1回以上、数分間程度窓を全開にする)

- ①「サーキュレーター」は各教室2台、「二酸化炭素測定器」は各教室1台を配置、十分に活用し常時換気に努めること
- ②二酸化炭素濃度は、1000ppmを一つの目安とし十分な換気に努めること
- ③「エアロゾル感染」+「飛沫感染」の対策必須  
⇒エアロゾルとは、空中に浮遊する粒子をいい、「エアロゾル感染」とはウイルスを吸引することで感染すること

### 4. 手洗い等の手指消毒を実践しよう

手や指に付着したコロナウイルス対策は、洗い流すことが最も重要

- 付着したコロナウイルスの数は、流水による15秒の手洗いで1/100に減少
  - 石鹸で10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1/10000に減少
  - 手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液が有効、しかし目に見える汚れがあるときは、石鹸流水必須
- ①登校時・外出からの帰宅時や共用物使用前後、及び食事前後などこまめに手洗いすること
  - ②アルコール消毒液が用意されている状況では、十分な消毒液を利用すること(少量では消毒不十分の可能性有り)

### 5. 校内における飲食等における留意点を確認しよう

適切な換気を確保するとともに、大声での会話は控える

- ①喫食の前後には、手洗いなど衛生管理を徹底すること
- ②喫食の際には対面を避け、机を向かい合わせる際には1m以上の間隔を確保すること
- ③お菓子他飲料等嗜好品の複数人でのつまみ食い、回し飲みをしないこと

### 6. 登校前の体調管理を実施しよう

検温結果と健康状態についてオンラインシステムを活用して記録

- ①毎朝、自宅での体温確認(検温)の継続実施すること
- ②37℃以上の発熱の際は、登校しないこと
- ③発熱は無くとも、のどの痛みや違和感があるときは登校しないこと

### 7. 登校の際、入校時の健康状況等を主体的に確認しよう

生徒各自が積極的に健康観察を実施することにより感染症の感染拡大を図る

- ①毎朝、入校時にサーモグラフィを活用して健康状況を確認すること
- ②大型モニターで発熱等確認の際には、保健室にて体温確認(検温)すること
- ③入校時のアルコール消毒液を利用した手指消毒をすること

### 8. 「新型コロナウイルス感染症」の今について理解しよう

感染の予防には最新の情報・知識を身につけて正しい対策を行うことが重要

○変異株であっても、これまで実施してきた個人の基本的な感染予防対策が有効

- ①感染した人が、他の人に感染させてしまう期間は、発症2日前から発症後7～10日程度
- ②感染後、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなる
- ③マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面での感染リスク増大