

じどうせいと ほごしゃ 児童生徒・保護者のみなさんへ

ちょうききゅうぎょうきかんちゅう

たいさく

～長期休業期間中もコロナ対策をしましょう～

感染リスクが高まる「4つの場面」（おさらい）

場面① かいわとき 会話の時

- マスクなしで人と近い距離で会話をすると、飛沫感染のリスクが高くなりますので **外出時** もマスクを着用しましょう。
- **公共交通機関** を利用する場合は、マスクを着用の上、車内での会話を控えましょう。

【ワンポイント】

きおん たか ひ ねっちゅうしう たか
気温が高い日は熱中症のリスクが高くなるので、こまめ
すいぶん ほきゅう おくがい ひと じゅうぶん きより すく
な水分補給や、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m
いじょう かくほ ばあい いちど はず たい
以上）が確保できる場合は、マスクを一度外すなど、体
ちょうかんり ちゅうい かんせんしようたいさく ちゅうい
調管理にも注意しながら感染症対策に注意する。



場面② いんしょくとき 飲食の時

- **食事の時** は、飛沫を飛ばさないよう、机を向かい合わせにしないようにし、会話を控えましょう。
- **食事の後** も、マスクを着用しましょう。



【ワンポイント】

ともだち かし た とき さら わ く ふう
お友達とお菓子を食べる時なども、お皿を分けるなど工夫する。

場面③ ぶかつどう しうねんだんかつどうとう とき 部活動、少年団活動等の時

- **部活動** や **少年団活動** では、休憩中や更衣、大会への移動や観戦中もマスクを着用し、会話を控えましょう。
- 活動の前後は、必ず石けんによる手洗いや、手指消毒をしましょう。



【ワンポイント】

すいぶん ほきゅう とう じぶんせんよう つか
タオルや水分補給のボトル等は、自分専用のものを使う。

場面④ みつ みつペイ みつしゅう みつせつ かさ とき 3つの密（密閉・密集・密接）が重なる時

- **学校外** でも、3つの密が重なる場面は、避けましょう。
カラオケ店 や ライブハウス などの利用で感染が疑われる事例が報告されています。



【ワンポイント】十分な換気（空気の入れ替え）に努める。

CHECK!

基本的な

かんせんしようたいさく 感染症対策

まいにち
毎日することは？

けんおん たいちょうかくにん ■ 検温などの体調確認

がいしゅつ とき
外出する時は？

ちやくよう ■ マスクの着用など、 せき 咳エチケット

がいしゅつき
もど
外出先から戻ったら？

て あら また ■ 手洗い又は しゅし しょうどく 手指消毒

なに ひつよう
こまめな何が必要？

かんき くうき いれかえ ■ 換気(空気の入替)

めんえきりょく たか
免疫力を高めるには？

しょくじ ■ バランスのとれた食事

じゅうぶん すいみん ■ 十分な睡眠

てきど うんどう ■ 適度な運動