

じどうせいと ほごしゃ 児童生徒・保護者のみなさんへ

ちゅう たいさく ～ゴールデンウィーク中もコロナ対策をしましよう～

かんせん たか ばめん 感染リスクが高まる「4つの場面」

ばめん かいわ とき 場面① 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 ねっちゅうしよう 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 すぐ
に水分を補給する。屋外で人と十分な距離（少なくとも
いじょう かくほ ぱあい いちど はず
2m以上）が確保できる場合は、マスクを一度外すなど、
たいちょうかんり ちゅうい かんせんじょうたいさく ちゅうい
体調管理にも注意しながら感染症対策に注意する。



ばめん いんしょく とき 場面② 飲食の時

- **食事の時**は、飛沫を飛ばさないよう、机に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。



ばめん ぶ かつどう とき 場面③ 部活動、少年団活動等の時

- **部活動**や**少年団活動**では、休憩や着替え、大会への移動や観戦の時もマスクを着用し、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 はきゅう 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。



ばめん ひと あつ とき 場面④ 人が集まる時

- **学校外**でも、換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面を避けましょう。

【ワンポイント】

しつない じゅうぶん かんき くうき いれかえ つと
室内では十分な換気（空気の入替）に努める。



かんせん ふあん かん けんさ う むしょうじょう かた かぎ
感染に不安を感じるときは、検査を受けましょう。（無症状の方に限ります）

CHECK!

きほんてき 基本的な

かんせんじょうたいさく 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？

マスクの着用など、 咳エチケット

がいしゅつさき もど
外出先から戻ったら？

せっ てあら 石けんによる手洗い

また しゅ しょうどく
又は手指消毒

みっぺい さ
密閉を避けるために

なに ひつよう
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？

- バランスのとれた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動