



新型コロナウイルス感染症は5月8日から5類になりました。
新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの流行が県内でもみられます。
引き続き、感染対策を行いましょう。

1. 発熱などの体調不良時は自宅療養をする。

いつもと違うような時は、自宅や生徒昇降口前で検温するなど、健康観察をしましょう。

2. 咳エチケットの取行

咳をするときには人のいない方向に向けて、

- ①マスクにする（口と鼻を覆った状態で）
- ②ティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側で口や鼻をおさえる



また、**風邪症状**（咳、鼻水、咽頭痛など）**がある**場合は**マスクを着用**しましょう。

（話すだけでも見えない飛沫が飛んでいます。）

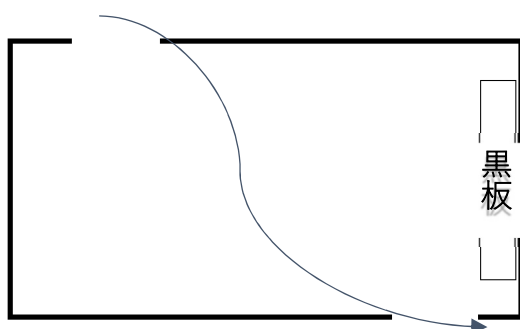


3. 換気の実施

もしウイルスが空気中を漂っていたとしても、空気を循環させることにより、感染リスクを下げるすることができます。以下のどちらかの方法を行いましょう。

①**常時換気** ～ 窓を数センチ、もしくは欄間を少しあける。

②**30分に1回**（授業の間の休み時間）に換気 ～ 対角線の窓を5分程度あける。







4. こまめな手洗い、手指消毒

トイレ前後、食事の前後、家に帰った後、共有のものを使用した後など

ウイルスや細菌が手についたと思われる場面で手洗い・手指消毒を行きましょう。

※手指消毒だけでなく石けんを使用した手洗いが最も細菌を落とすことができます。
また、手指消毒には効果のないウイルスもあります。

手の洗い方			
<p>手洗いなし。</p> 	<p>流水で15秒。</p> 	<p>ハンドソープで10秒、 又は30秒もみ洗い、 そのあと、 流水で15秒すすぐ。</p> 	<p>ハンドソープで10秒 もみ洗いをし、 そのあと、 流水で15秒すすぎを 2回繰り返す。</p> 
手にのこるウイルス数（手洗いなしと比較した場合）			
約 10000000 個	約 100000 個	約 100 個	約 数 個

5. 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事

自分の抵抗力がなければ、どんなに感染対策をしても、感染します。
日々の疲れをその日のうちに回復させましょう。

〈質のよい睡眠をとる工夫〉

- ①朝起きてから、日の光を浴びる。
- ②寝る1～2時間前にゆっくり入浴をする。
- ③寝る1～2時間前にはテレビ・スマホなどを使用しない。
- ④寝る前2時間前から部屋の明かりを落として、暖かい光で過ごす。
- ⑤8時間以上は睡眠をとるようにする。

