



あけましておめでとうございます。冬休みはどのように過ごしましたか？寒さが厳しくなり体調を崩しやすい季節です。感染症予防のためにも生活リズムを取り戻していきましょう。

## インフル・コロナ感染防止対策について

★石川県は5日、県内で季節性インフルエンザが流行期に入ったと発表しました。新型コロナとの同時流行を警戒し、手洗いや換気など基本的な感染対策やワクチンの早期接種が呼びかけられています！

### 1. 登校時について

・家で検温、健康チェックの入力、マスク着用、手指消毒、密集・密接を避けて登校しましょう。

### 2. 消毒について

・登下校時玄関で、授業で使う教室・実習室等や職員室等に入出入りする時、食事の前後、トイレの後、掃除の後、咳・くしゃみや鼻をかんだ時、共有のものを触る前後などに手指消毒(石けんによる手洗い)を行きましょう。

### 3. マスクの着用について

・飲食時以外は常時マスクを着用しましょう。

・授業中、休み時間、体育の授業で運動を始めるまで、部活動が始まるまで、部活動終了後はマスクを着用しましょう。

・屋外であっても、人との間隔が2m以上とれない場合はマスクを着用しましょう。

### 4. 昼食時について

・向かい合って食べない、会話をしない、食事後の歓談時には必ずマスクを着けましょう。

### 5. 暖房使用時の換気について

・教室の外側の窓と前後の扉、廊下の窓を少し開け常時換気をしましょう。

新鮮な空気は気分も  
スッキリさせてくれます！

### 6. その他

・あらゆる場面で、人との距離(2m以上、最低1m)を意識し、密集を避けましょう。

・近距離で向かい合って話をしない、大声を出さないようにし、密接を避けましょう。

・トイレ、手洗い場、購買では、密集・密接を避け、間隔を空け静かに並んで使用しましょう。

・学校外の乗り物内や人が集まる場所での行動には十分気を付けましょう。

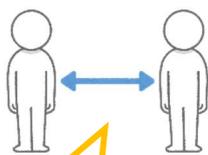
(マスク着用、消毒、人との距離の確保等)

・免疫力を高めましょう。(十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事)

冬休み中に生活リズムが乱れた人  
はいませんか？夜更かしは朝寝坊の  
もと。基本は早寝早起きです！

★コロナ陽性・濃厚接触者になった場合は学校に連絡をしてください。

気の緩みはありませんか？一人ひとりが感染防止対策を徹底しましょう！



ソーシャルディスタンス

登校前に検温



手洗い・手指消毒



マスク着用