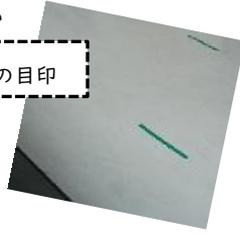


感染しない、させないために、私たちができること

- ・抵抗力をつける（免疫力を高める）
- ・感染源を断つために 朝の検温
- ・感染経路を断つために こまめな手洗い

●学校における新型コロナウイルス感染症対策！

<p>≪学校生活における感染拡大防止のための活動≫</p>	
登校前	<p>家庭で必ず検温をする。平熱より高い体温の場合や微熱でも風邪の症状がある場合、また強い倦怠感、味覚・嗅覚に異常がある場合は登校しない。</p> 
登校時	<p>・外からのウイルスを持ち込まないために生徒玄関でアルコールによる手指消毒をする。手荒れが心配な生徒は石けんで手洗いをする。</p> <p>・万が一、体温を測り忘れてたら、保健室前で測定する。</p>  
朝の会	保健委員が健康観察をする。
授業	<p>・休み時間は保健委員が窓やドアを開け、こまめな換気をする。 (可能であれば2方向の窓を同時に開けること)</p> <p>・休み時間は密を避けた行動をとる。(手が届かない距離の確保を心がける)</p> <p>・トイレ、手洗い場前では「密閉」「密集」「密接」を防ぐために距離をおいて並ぶ。(テープの目印あり)</p> <p>※嫌悪、偏見、差別的な言動をしない、同調しないこと。</p> <p>・共用の教材を使用した後は手洗いをする。</p> <p>・咳エチケットで感染拡大防止。</p> 
給食	<p>・手洗いをする。会話を控え、自分の席に座る。</p> <p>・三角巾・エプロンはポリの手提げ袋に入れ、机の横に掛ける。(1週間個人持ち)</p>
清掃時間	<p>・会話を控え、素早く清掃に取り組む。清掃後は手洗いをする。</p> <p>・トイレ掃除は消毒を実施する。</p> <p>・ゴミ出しはビニール袋ごと捨て、新しい袋を取り付ける。(水・金)</p>
部活動	<p>・屋内においてはこまめな換気と清掃をする。</p> <p>・タオルは共用しない。</p> <p>・発熱等の症状が見られる場合は自宅で休養する。</p>
1日を通して	<p>バランスのとれた食事、十分な睡眠。抵抗力をつける（免疫力を高める）ための基本的な生活習慣を心がける。</p>  

- ハンカチ、タオルに名前を記入する。
- 使用後のマスクは家へ持ち帰ること。
- ゴミは教室の蓋付きのゴミ箱に捨てること。
- 床に物を置いたりしない。
- 物の貸し借りはしない。
- できるだけお互いの接触をさける。
- 当面の間、体育館でのボール遊びは控える。

〈ゴミの捨て方〉

- ❗ マスクを捨てない。
- ❗ 学習プリントや連絡プリントを捨てない。
- ❗ フタの開け閉めはゆっくり、やさしくする。
- ❗ ゴミ出しはビニール袋ごと捨て、新しい袋を取り付ける。

新型コロナウイルスの影響で、不安、怖い、イライラするなど、先行きがわからず不安な人も多いかと思えます。そんな時の向かい合い方をまとめたサイトを紹介します。ご覧ください。

《 参考 》

国立成育医療研究センターこころの診療部リエゾン診療科 HP
<https://www.ncchd.go.jp/index.html>



ストレスによる子どもたちの反応や、子どもたちとの向き合い方を、センターの医師がまとめました。

新型コロナウイルスに負けないために
リラクゼーション編

新型コロナウイルスに負けないために
セルフケア編

3つの密

差別と偏見

<input type="checkbox"/> けている	<input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる
<input type="checkbox"/> き、表現している	<input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている
<input type="checkbox"/> ったり、人に任せ	<input type="checkbox"/> かく、塗るなどの作業に取り組んでいる
<input type="checkbox"/> たりしている	<input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している
<input type="checkbox"/> いたもの認識を保持している	<input type="checkbox"/> カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しない

感染者、濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方等とその家族に対する誤解や 偏見に基づく差別は許されないことです。また、見えないウイルスへの不安から、特定の対象（※1）を嫌悪の対象としてしまうことで、差別や偏見が起こることがあります。

- ※1
- ・感染症が広がっている地域に住んでいる人
 - ・咳をしている人
 - ・マスクをしていない人
 - ・外国から来た人

- 差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、
- ・正しい情報（公的機関が提供する情報）を得ること
 - ・悪い情報ばかりに目を向けないこと
 - ・差別的な言動に同調しないことが大切です。

ご覧ください。

《 参考 》

「新型コロナウイルス3つの顔を知ろう！
 ～負のスパイラスを断ち切るために～」
 （動画版：日本赤十字社石川支部作成）
https://www.ishikawa.jrc.or.jp/info_notification/post4103

