

児童生徒・保護者のみなさんへ

～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 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。

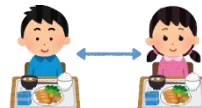
【ワンポイント】

屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを一度外すなど、体調管理にも注意しながら感染症対策に注意する。



場面② 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。

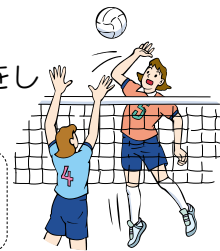


【ワンポイント】

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 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】

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 人が集まる時

- クリスマスやお正月などによる冬のイベントにおいて、3密(密閉・密集・密接)が重なる場面を避けましょう。

【ワンポイント】

室内では十分な換気(空気の入れ替え)に努める。



冬季の寒い環境においても、可能な限り常時換気に努めるようお願いいたします。ただし、必ずしも窓を広く開ける必要はありません。また、常時換気が難しい場合は、こまめに換気してください。

CHECK!

基本的な

感染症対策

毎日することは?

- 検温などの体調確認

外出する時は?

- マスクの着用など、咳エチケット

外出先から戻ったら?

- 石けんによる手洗い

又は手指消毒

密閉を避けるために

何が必要?

- 換気(空気の入れ替え)

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