

《 あなたも私も大切にしましょう 》

令和3年度

南商生活様式ハンドブック



北海道帯広南商業高等学校 教育相談部 作成

《 目 次 》

1 登校する前に

- (1) 朝起きたら、まずは健康チェック! -1-
- (2) 家族みんなで、体調・スケジュールの確認! -1-
- (3) 登校前に、持ち物・服装チェック! -1-

2 登校したら

- (1) 生徒玄関で消毒・検温 -2-

3 授業開始～放課後

- (1) 手洗い・手指消毒 -2-
- (2) 教室の換気 -3-
- (3) フィジカル・ディスタンス (心はそばに) -4-
- (4) 昼食時 (ランチタイム) -5-
- (5) 校内の清掃・消毒 -5・6-
- (6) 部活動 -6-

4 その他

- (1) 健康管理 -7-
- (2) 心の健康 -7-

1 登校する前に



(1) 朝起きたら、まずは健康チェック！

①体温チェック ⇒ 検温して発熱していないか確認。

②体調チェック ⇒ 風邪症状など、体調不良はないか確認。

※①②が×の場合は、無理に登校しないで担任の先生に連絡し、自宅で経過観察してください（出席停止扱いになります）。

(2) 家族みんなで、体調・スケジュールの確認！

①家族で体調確認 ⇒ 家族に体調不良の人はいないか確認。

※自分が元気で家族内に体調不良者がいる場合は、担任の先生に連絡し、登校を控えてください（出席停止扱いになります）。

②家族でスケジュール確認 ⇒ 家族とその日のスケジュールを確認。特に、保護者の方の予定（仕事の有無、お出かけ予定など）を把握すること。

※登校後に体調不良となった場合、おうちの方にお迎えをお願いすることがあります。

(3) 登校前に、持ち物・服装チェック！

①マスク ⇒ 飛沫防止用に。登校時から帰宅するまで正しく着用すること（鼻マスク、あごマスクはダメ！）。マスクが汚れたり破損したときのために予備マスクも持参しよう。

②ハンカチ・ティッシュ ⇒ 手洗い、鼻かみ、飛沫防止用に。頻繁に手洗いするので、厚手のハンドタオルやハンカチ2枚を持参しよう。

③ゴミ用ポリ袋 ⇒ ゴミ持ち帰り用に（感染防止のため、ゴミは各自持ち帰り）。小さめのポリ袋を持参しよう。

④爪チェック ⇒ 伸びていないか確認。長い爪にはウイルスが付着しやすいので、伸びていたら切ってくること。

⑤服装チェック ⇒ 防寒対策は大丈夫か確認。学校ではこまめに換気をするので、保温インナー等を着用し、防寒できるよう工夫しよう。



1 (1) (2) (3) 全てOK ⇒ 元気に登校しよう！

2 登校したら

(1) 生徒玄関で消毒・検温

①手指消毒 ⇒ アルコールで手指を消毒すること。体質的にアルコール消毒が難しい場合は教室に入る前にハンドソープで十分に手洗いしよう。

②サーモ検温 ⇒ サーモモニター前を通過し、検温すること。通過するときは、**立ち止まらない・ゆっくり進む・モニター確認（自分の顔に緑の枠が表示されたか確認）**。

※サーモは身体の表面温度を計測するため、実際の体温とは誤差が生じることがあります。発熱アラームが鳴った場合、非接触型もしくは腋下型体温計で再検温し、それでも発熱が認められた場合は早退してもらうこともあります（出席停止扱い）。生徒玄関に担当の先生がいるので、指示に従ってください。

※「生徒玄関サーモがあるから、自宅で検温しないで登校した。」ということのないよう、まずは各自で登校前の検温を忘れずに行ってください。



2 (1) 全て OK ⇒ 元気に教室へ！

3 授業開始～放課後

(1) 手洗い・手指消毒

①手洗い ⇒ 移動教室の前後には、ハンドソープを使用して手洗いしよう。特に、次のような場合は、念入りに手洗いすること。

*授業で教材を共用した場合（パソコン、ボール、ミシン等）。

*座席を共用した場合（視聴覚室・簿記室・実践室など、特別教室での授業）。

②手指消毒 ⇒ アルコール消毒液は、各場所に設置されています。こまめに消毒しよう。

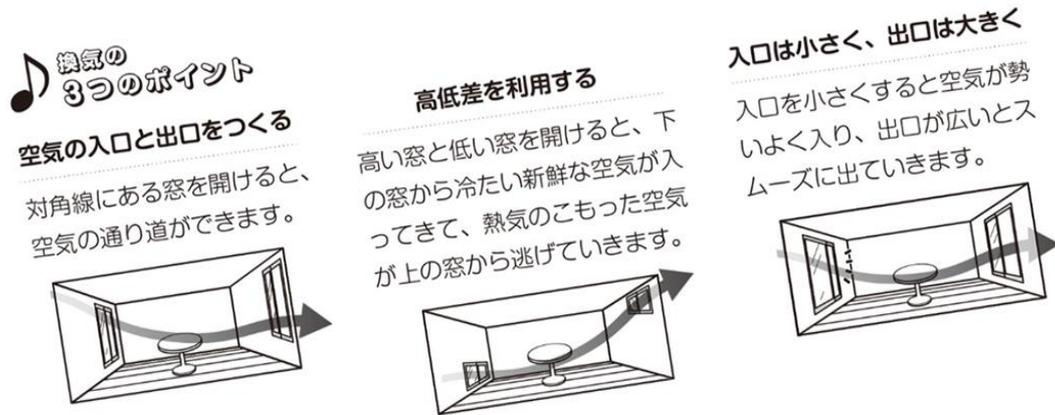
*生徒玄関・各 HR 教室・職員室・保健室・教育相談室・体育館・各特別教室（情報室・実践室・視聴覚室・被服室・調理室など）

※共用した教材を消毒する際は、教科の先生の指示に従ってください。

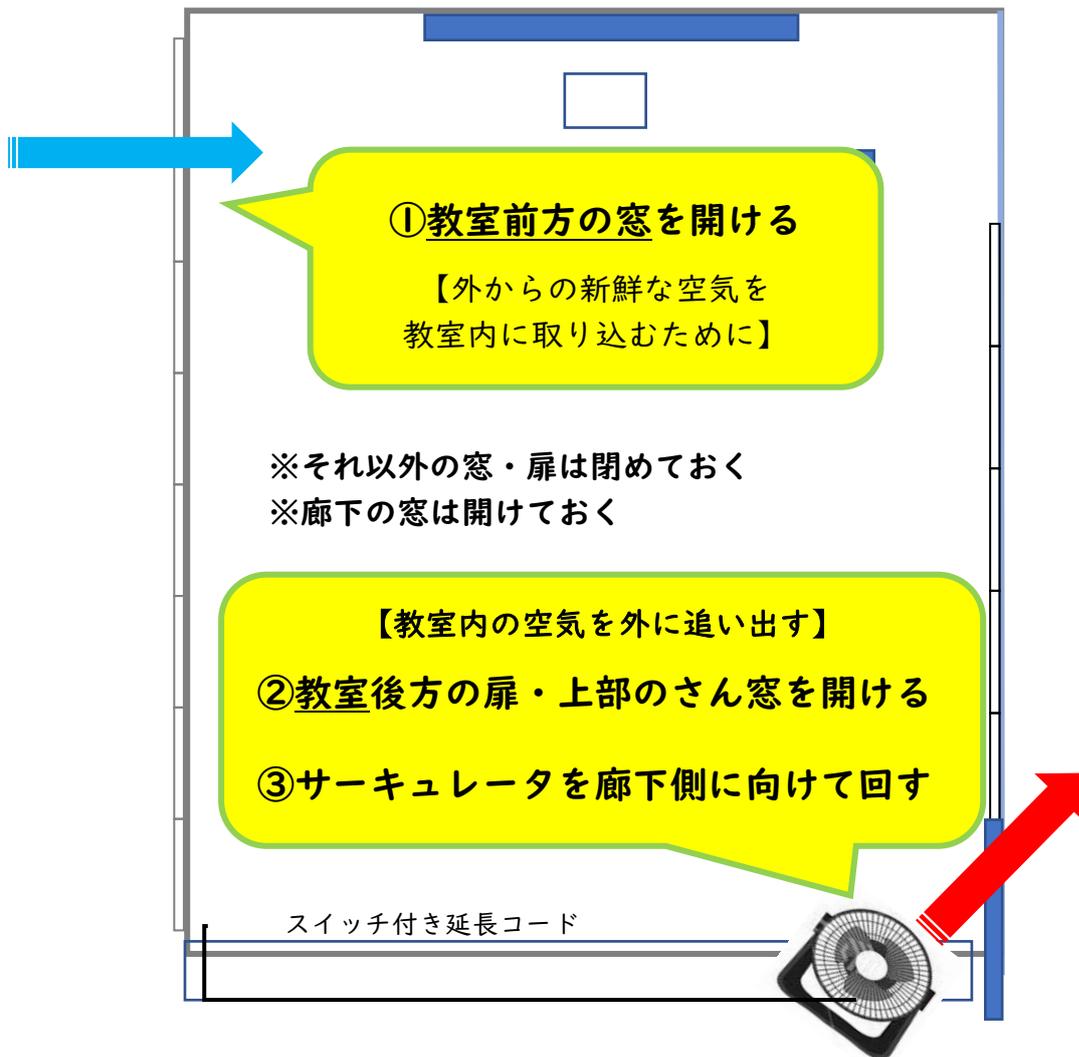


(2) 教室の換気

- ① **休み時間** ⇒ 休み時間ごとに、教室の窓・扉を開けて、空気を入れ換えること（5分間程度）。授業中も、教科の先生の指示により換気すること。



- ② **昼休み（換気タイム）** ⇒ 教室の窓・扉の開閉に加え、サーキュレータを回して空気を入れ換えること（5分間程度）。



3 (2) 全て OK ⇒ さわやかな空気で授業に集中！

(3) フィジカル・ディスタンス (心はそばに)

①座席 ⇒ 教室では自分の座席を使用すること (人と机椅子を共用しない)。

②休み時間 ⇒ 人と近付き過ぎないように、2 m程度の距離をとることを意識しよう。他人と手を横に広げた距離 (ジャイアントパンダ1頭分) を心がけよう。



③ 3つの密「密閉・密集・密接」を回避

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

※対人距離 (パーソナルスペース) を守ることは、感染症対策の上でも、社会的マナーの上でも必要なことです。身体的には距離をとっても、心は近付けるよう、言語コミュニケーションを大切にしましょう。

3 (3) 全て OK ⇒ 距離を保って心地よい関係を!

(4) 昼食時（ランチタイム）

- ①換気 ⇒ 3（2）②のとおり実施。
- ②手洗い・手指消毒 ⇒ 食べる前に必ず手をきれいにしよう。
- ③座席 ⇒ 自分の座席で前を向いて食べる。座席移動したり、横や後ろを向いて人と向かい合ったりしないこと。
- ④黙食 ⇒ おしゃべりしないで静かに食べる。話すときは必ずマスクを着用すること（マスクなしで発声しない）。
- ⑤購買・パン販売 ⇒ 密集を避けるため、距離をとって並ぶこと。また、購入する際も、隣の人との距離を意識すること。



ランチタイムは、集団でマスクを外して飲食するので、感染リスクが最も高い時間帯です。①～④のルールを必ず守るよう、一人ひとりが意識して行動しよう！

※12:45～13:10まで『南商ランチタイム』です。先生方も、放送等による生徒の呼び出しは極力お控えください。

3（4）全てOK ⇒ 午後の授業も頑張ろう！

(5) 校内の清掃・消毒

- ①清掃 ⇒ 通常の方法で実施。
- ②消毒 ⇒ 清掃時、担当の先生の指示に従って実施してください。

場所（担当）	消毒ポイント
各 HR 教室	多数の人がよく触れる場所 出入り口扉・教卓・電気スイッチ・窓周辺（窓枠・棧・鍵など）
特別教室 （情報室・実践室等）	授業で共用した教材 パソコンのキーボード・出入り口扉等
階 段 中央・西・北	階段の手すり部分

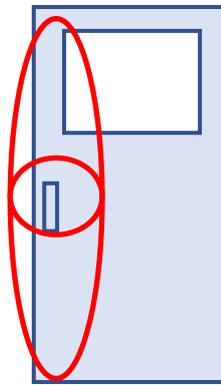
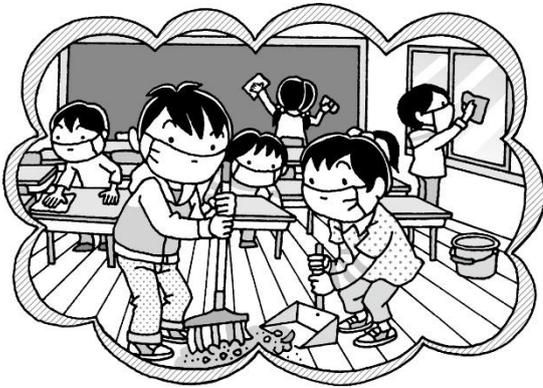
*消毒セット内容

消毒用スプレー（かんたんマイペット）・ペーパータオル・ビニール手袋・ポリ袋

***消毒方法**

- 消毒は、近くの窓や扉を開けて換気しながら行う。
- ビニール手袋を着用し、ペーパータオルに消毒用スプレーを吹き付けて拭くこと（健康被害の恐れや洗剤だれを防ぐため、スプレーを対象物や室内に噴霧しない）。
- 消毒後のゴミ（ペーパータオル、手袋）については、ポリ袋にまとめて口を縛り、1階ゴミステーションのダストボックスに捨てること（産廃ゴミとして処理するため、ペーパータオルと手袋の分別はしなくても良い）。
- 終了後は十分に手洗いすること。
- 消毒セットの物品が不足した際の補充は、保健室まで。

※生徒玄関の消毒は、教育相談部が実施します。



扉・ドアは、取っ手以外のよく触れる部分も忘れずに！

3 (5) 全て OK ⇒ キレイな教室で「また明日ね！」

(6) 部活動

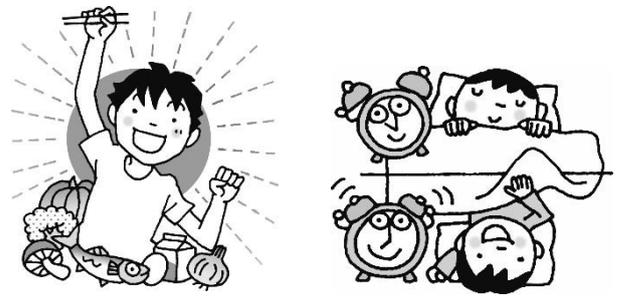
- ① **体調チェック** ⇒ 体調不良の場合は、参加しないで下校すること（全部活動共通）。
- ② **体温チェック** ⇒ マスクを外して活動する部活動については、必ず検温して発熱していないか確認してから参加すること。
- ③ **手洗い・手指消毒** ⇒ 活動場所出入りの際、必ず行うこと。
- ④ **換気** ⇒ 適時、活動場所の換気を行うこと。
- ⑤ **活動場所・使用物品消毒** ⇒ 各顧問の先生の指示に従うこと。



3 (6) 全て OK ⇒ 一日お疲れさま！早く帰って疲れを取ろう！

4 その他

(1) 健康管理



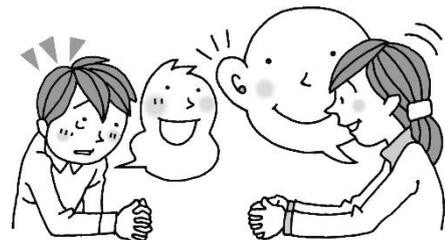
- ① **規則正しい生活** ⇒ 免疫力アップのため、日常的に規則正しい生活を心がけよう。特に、夜更かしや不規則な食生活などはしないこと。ぐっすり眠り、栄養バランスの良い食事で、ウイルスに負けない強い身体を作ろう。
- ② **身体ほぐし** ⇒ 常にマスクを着用していることで、顔の筋肉が緊張し、肩や首のこり、頭痛につながる人も。運動や散歩、ストレッチなどで意識して筋肉をほぐすように心がけよう。身体をほぐすと心もゆったりするよ！
- ③ **スマホ** ⇒ 感染予防のため外出の機会が減り、以前よりもスマホを見る時間が長くなりがち。視力低下や肩こり、頭痛を招くので、スマホはダラダラ見ないで使用時間を決め、使用中で眼を休めよう。



(2) 心の健康

※長引くマスク生活で、知らないうちにストレスが蓄積されている人も多いと思います。過剰なストレスは免疫力低下につながるので、自分なりのストレス解消方法を見付けよう。人に話すことも効果的です。学校の中にも相談できる場所があるので、一人で抱え込んだり、がまんしないで、話してみませんか？

- ① **担任の先生** ⇒ 担任の先生は、学校の中で一番身近な相談相手です。心配なこと、不安なこと、わからないことがあったら、一人で抱えないで担任の先生に相談してみよう。
- ② **教育相談部** ⇒ 南商には『教育相談部』という分掌があります。1階保健室・2階教育相談室にいる3名の先生で構成されているので、話したいことがあったら部屋をのぞいてみてください。
- ③ **スクールカウンセラー** ⇒ 南商にはスクールカウンセラーの若菜先生がいらっしゃいます（木曜日来校/要予約）。お話してみたい、相談してみたいという人は、保健室・教育相談室まで申し出てください。日程調整し、面談日時を決めます。



南商生全員が健康に学校生活を送ることができるよう、
一人ひとりが意識して生活しましょう！