

《あなたも私も大切にしましょう》

健康な学校生活のための南商スタイル 5/8～version

1 『咳エチケット』を心がけよう! ～マスク・ハンカチ・ティッシュの準備を～

◆『咳エチケット』とは、感染症を他人に感染させないため、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、衣服の袖を使って、口や鼻をおさえること。学校や公共の乗り物など、人が集まるところで実践することが重要です。くしゃみや咳が出そうなどきなど必要に応じてすぐに対処できるよう、マスク・ハンカチ・ティッシュは常に持ち歩きましょう。

【正しい咳エチケット】



①マスク着用



②ハンカチやティッシュでおさえる



③上着の袖や内側で覆う



2 基本的な感染症対策を心がけよう! ～換気・手指の清潔・衛生的な環境を～

【換気】 教室設置の CO₂モニターや大型扇風機を活用して、引き続き換気を心がけてください。

【手指の清潔】 校内への出入り、教室移動、物品を共用した場合、食事前、トイレ後等、必要時にハンドソープを使用して手を洗いましょう。すぐに手を洗えない状況のときはアルコール消毒液を使用してください。

【衛生的な環境】 清潔な空間を保ち、衛生的な環境で生活できるように、毎日、ていねいに清掃しましょう。状況に応じて、教室設置のかんたんマイペットを使用してください。



3 毎日の健康管理を心がけよう! ~自分のからだを大切にするための行動を~

【健康チェック】 朝、起きたらまずは健康チェックを。今日一日、学校生活をがんばれそうな体調かどうか確認しよう。発熱、のどの痛み、咳など、いつもと違う症状がある場合は、無理に登校しないで自宅で休養することが大切です。

【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。十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動で、ウイルスに負けない強い身体を作ろう。





※体調をくずしてしまってから、欠席を気にして無理に登校するのではなく、元気に登校できる健康状態をキープすることが大切です。そのために、自分の生活スタイルを自分で考えて組み立てる必要があります。自分のからだを大切にする上で望ましい行動を取れる人になりましょう。

【出席停止期間について】 5月8日より変更になりました。

◆新型コロナウイルス感染症に感染した場合

『発症後5日を経過し かつ症状が軽快した後 一日を経過するまで』

※出席停止解除後、発症後10日を経過するまでは、マスク着用が推奨されています。

		発症日 (0日目)	発症後 (1日目)	発症後 (2日目)	発症後 (3日目)	発症後 (4日目)	発症後 (5日目)	発症した後5日を経過した後		
	発症後 4日目に 軽快した 場合	症状出現	→				症状軽快	症状軽快後 1日目		
	出席停止	→							登校可能	
	発症後 6日目に 軽快した 場合	症状出現	→					症状軽快	症状軽快後 1日目	
	出席停止	→								登校可能