

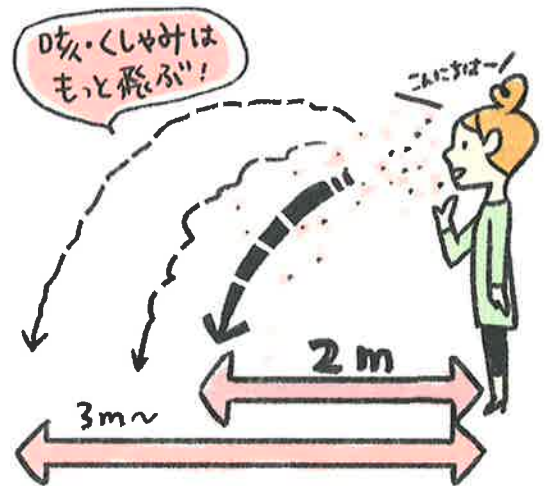
これから暑くなる季節です。今年はコロナウイルス感染予防と熱中症予防を心がけ、学校生活を、送ってください。そのための再確認です。

学校では、マスクの着用をすること!

マスクは飛沫を飛ばさないため!!

次の場合はマスクを着用する必要はありません。

- ① 登下校時、十分な身体的な距離が確保できる場合
- ② 熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合
- ③ 体育の授業 … unnecessaryな会話や発声に注意。
- ④ 部活動中



飛沫はどこまで飛ぶ?(イラスト:朝倉千夏)

くしゃみは、5mもとぶこともある!!

マスクの効果は4つですが、1の飛沫を飛ばさないことが学校での着用のポイントです。

- 1 感染している人のウイルスを拡散しない…飛沫を飛ばさない。
- 2 ウイルスで汚染された手で顔を触らない
- 3 外の粒子・ウイルスを取り込まないフィルター効果
- 4 ノドの保湿と粘膜の保護…ウイルスに感染しづらくする



〜マスク着用時は **熱中症を予防に** 気をつける!〜

- ① こまめな水分の補給をする → のどの渇き感じていなくても早めに給水する。
- ② 気温・湿度が高い時は特に注意! → 息苦しいと感じたときは、マスクを外す。または、一時的に片耳だけかけて呼吸するなどの対応をとる。
- ③ 激しい運動は避ける
- ④ 暑さに備えた体づくりと体調管理 →
- ⑤ 暑さ避ける → 涼しい服装、帽子、日傘、涼しいところへ移動、日陰を選ぶなど

★他人と接近する場面で必ずマスクを着用することをしましょう!

★免疫力を高めるため、「睡眠」「運動」「食事」バランスを考えて行動すること。

★使用したマスクは、学校で捨てないこと。感染源となる「つば(飛沫)」等が付いているので

家庭で袋に入れて捨てるようにしてください。

「3密」を避けるのは…飛沫を避けるため→ **ソーシャルディスタンス 2m** を遵守

触らない、近づかないコミュニケーションを!

ぎゅうぎゅう

多くの人が密集すること。最低限2mの距離をあけ、物理的接触を控えるのが望ましい。

むんむん

換気の悪い密閉空間のこと。会話で生じる唾液の飛沫が空気中を漂いやすい。

3密

がやがや

密接して会話すること。大きな声を発するほど大きな飛沫が遠くまで飛びやすい。

昼食の教師や廊下、購買での行動も
周囲への気づかいをしていますか?

マスクを外しての会話をしていませんか?
外したら、会話は控えて…

昼食時間、放課後の行動を再確認して

会話する時には、マスクの着用を…!

換気の悪い**密閉**空間



多数が集まる**密集**場所



間近で会話や発声をする**密接**場面



再確認

～ 学校での新型コロナウイルス感染症予防対策 ～

感染防止の4つの基本

- ① 手洗い ② マスクの着用 ③ 身体的距離の確保 ④ 換気

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!

