

## 分散登校が2週目に入りました！

先週から、臨時休業中の分散登校が始まり、元気なみなさんの笑顔が見られて安心しました。また、登校前の健康観察・検温・マスクの着用にも協力してくれていることに感謝しています。感染防止対策を心がけながら、あせらず、ゆっくり体調や気持ちを慣らしていきましょう。体調面でも気持ちの面でも心配なことがあったら、一人で抱えず、お家の人や先生方、信頼できる人に必ず相談してください。そして、25日からの完全登校に向けて、準備をしていきましょう。

### 完全登校再開に向けて みなさんへのお願いです。

#### 1 3密をさけよう



密閉



密接

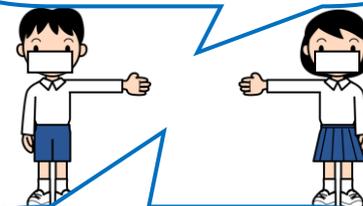


密集

- 他の人と十分な距離をとりましょう。(できるだけ2m)
- こまめに換気をしましょう。
- 屋外でも密集・密接には注意しましょう。そして、人混みに近づいたり、大きな声で話したりすることはやめましょう。

登下校中、休み時間など、ついつい友達との距離が近づいていませんか？お互い今は少し我慢をして、相手との距離を意識してください。

フィジカルディスタンス



身体的に距離をもとう！

#### 2 マスクの着用

#### 熱中症対策



感染予防対策のため、常時マスクを着用しましょう。あわせて、5月中旬になり、気温が上がってくるとともに、熱中症対策も重要になります。マスクをすることで、体に熱がこもりやすくなったり、息苦しくなったりして、熱中症のリスクが高まることも心配されます。マスクを付けているので、水分補給が後回しになりがちです。

各自で水筒を持参し、休み時間ごとに、こまめに水分を補給するように、お互いに声を掛け合しましょう。





また、気温に合わせて、上着を調整しましょう。下着は、汗を吸い取ってくれますから、下着も必ず着用しましょう。

新型コロナウイルス感染症予防も熱中症予防も日ごろから栄養や睡眠をしっかりとり、できる範囲で体を動かし、「免疫力」を高めておくことが大切です。

### 3 手洗いの徹底

## 手洗い→（接触感染を予防します）

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



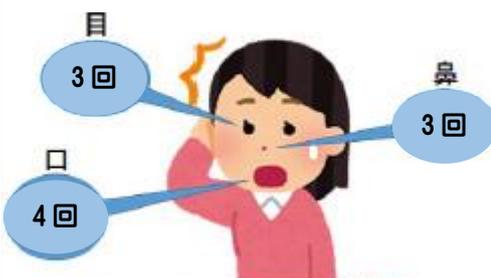
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

厚生労働省ホームページより

人は、無意識に顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています！



日常生活の中で、ドアノブなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。



ウイルスは健康な皮膚には入り込むことができず、表面に付着するだけとされています。

物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいますが、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力が持続するそうです。

石けんを使った手洗いを行うことで、手に付いたウイルスを洗い流すとともに、コロナウイルスの膜を壊すことができます。

手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等、汚れが残りやすい部位を特に念入りに洗うことが重要です。

登校後、食事前、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後、共用の物をさわった後、外から帰った後など、こまめに石けんで手を洗いましょう。また、手洗いができない場合は、アルコールなどの消毒薬で手や指を消毒することが効果的です。