

4月からの高校生活では、以下のことを必ず実施してください。

1 毎朝の検温

毎朝登校前に必ず検温し、発熱等の風邪の症状がみられたら、自宅で休養してください。朝のST時に検温、風邪症状の有無等を確認します。

2 マスクの着用

学校教育活動上、近距離での会話や発声等が必要な場面が生じます。飛沫を飛ばさないよう、マスクの装着をお願いします。なお、マスクは手作りしたもので構いません。準備をお願いします。

3 抵抗力を高める

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけてください。

4 手洗いや咳エチケットの励行

『正しい手の洗い方』

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計は外しておきましょう

- ① 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

『3つの咳エチケット』

やってはいけないこと × 何もせずに咳やくしゃみをする

× 咳やくしゃみを手でおさえる

- 心掛けること**
- マスクを着用する（口・鼻を覆う）
 - ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
 - 袖で口・鼻を覆う