

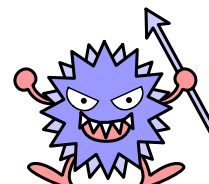
## 新型コロナウイルスに感染しないために

杉並区立杉森中学校 生活指導部

学校が再開したとはいえ、決して新型コロナウイルスが無くなったわけではありません。当然、学校が始まれば、みんなへの感染の確率は高まってしまいます。そこで大切なのが新型コロナウイルス感染症について正しい知識をもって、正しく対処することです。過剰に怖がることなく、それでいて甘く考えることなく、みんなで上手に新型コロナウイルス対策をしていきましょう。

### 感染経路は2つ！！

現在確認されている感染経路は『飛沫感染』『接触感染』の2つです。



#### 『飛沫感染』

新型コロナウイルス感染症に感染してしまった人の唾液に、多くのウイルスが存在することが確認されています。その唾液が『くしゃみ、せき、会話』などによって、他の人にかかり感染が広がっていきます。また、唾液という大きなものだけでなく、**呼気(人が吐く息)**にも含まれていることも確認されています(エアロゾル)。その**エアロゾル**が他の人への感染を広げることもあります。

#### 『接触感染』

新型コロナウイルス感染症に感染してしまった人の唾液や排泄物から出たウイルスに直接接触ではなく、ウイルスがついているところに手などを触れ、その**手から人体にウイルスが侵入**し、感染が広がる場合があります。



### 人体に入ってくる経路は限られている！！

『飛沫』でも『接触』でも、それだけでは人体に入ってくることはありません。今確認されている人体への侵入経路は『目』『鼻』『口』の3つ。飛沫が『目・鼻・口』から入ってくる。あるいはウイルスがついた手で『目・鼻・口』に触れる、食べ物に触れて食べることで体内に入ってきてしまいます。



### と言うことは！！

まずは、自分自身が感染している可能性を考えて、常に**マスクをする**ことで飛沫を飛ばさない事が一番大切になります。そして自分が今は感染していなくても、校内のどこかにウイルスが存在していることを考えて、**必要の無いところに触れない**ことで自分の手にウイルスが付くのを防ぐ。触れてしまったことを考えて、**手洗いをしっかりと行う**ことでウイルスを流す(手洗いをすることでウイルスを1/10000程度減らすと言われていています)。更に**マスクをする**ことで自分の鼻、口に触れる回数を減らすことができます。目については各自が触れないように注意をしましょう。エアロゾルについては**換気をする**でほとんど防ぐことができるとされています。

また、免疫力を高めることにより、たとえ体内にウイルスが入っても発症しないとも言われています。ただし、保菌しているので周りに移さない注意は必要です。

以上のことを踏まえて、これからの学校生活をどのようにしていけば良いか、一人一人が考えて欲しいと思います。

杉森中学校ではみんなの健康を守るために次のことを皆さんと一緒に実践していきます。よく理解して、お互いの健康を守り、みんなで乗り越えましょう！！

## 杉森中版 学校の新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症に『感染しない・させない』ためにも次のことを守りましょう。ただし、これ以外にも色々なケースが考えられます。1番大切なのは一人一人が考えて行動することです。『密(1m以下の距離)』を避けながら、考えた行動を期待しています。

### 登校前

- 朝起きたら検温をし、健康カードの記入をする。
- 朝食をしっかりと食べ、免疫力を高める。
- 発熱、風邪症状、だるさ等がある場合は無理に登校しない
- マスクを着用して、家を出る。
- 道に広がらず、密にならず登校する。

### 登校

- 昇降口外に学年毎、密(1m以下の距離)にならないように並び、手をアルコール消毒する。
- 万が一、マスクを忘れた場合は先生に申し出る。
- 人が密にならないように気をつけて、下駄箱で上履きに履き替える(スノコの使い方注意)。
- 各学年のOSに行き、線に沿って並び、健康カードの提出と清潔なハンカチの確認、健康についての確認を受ける。  
体調不良が分かった場合は保護者に迎えに来てもらい、早退になることがあります。
- OS、廊下の水道で手を洗い(線に沿って並び)、教室の自分の席に着き、読書などを始める。

#### 必ずもってくる物

- 健康カード  
(記入をしっかりと)
- マスク(予備用も)
- マスク入れ  
(ビニール袋など)
- 清潔なハンカチ、タオルなど
- ティッシュ
- 汗ふきタオル
- 水筒(なるべく持参)

### 授業

#### 『飛沫感染防止対策』

- 原則として常にマスクを着用して授業を受ける。
- 原則、机は前向きで授業を受ける。
- 生徒同士の質問も極力行わない。
- マスクを着用しているとはいえ、大きな声での発声は行わない。
- 発言は原則挙手制とし、なるべく自由な発言を行わない。
- 体調が悪くなったときは、手をあげて先生に伝える。

#### 『接触感染防止対策』

- 生徒同士、物の貸し借りは行わない。先生から借りたいときは手をあげて先生に伝える。
- 配布物は原則先生が一枚ずつ各生徒に配布するが、枚数によっては前から後ろに回すこともある。その際もおしゃべり等がないように気をつける。
- 回収物も原則先生が1人ずつ回収するので、通路側に取りやすいように置く。ただし、回収物が多いときは後ろから前に回すことがあるので、その際にもおしゃべり等がないように気をつける。
- その他、先生に指示に従いましょう。



### 休み時間

- 自分のクラス以外の特別教室から戻ってきた時は、必ず手を洗う。
- 廊下を歩くときは右側通行とし、人との距離を1m程度空ける。
- トイレも密にならないように気をつける。大便器はフタを閉めてから流す(フタ付きのもの)。

- ・友達とおしゃべりをするのは構わないが、必ずマスクを着用し1 m程度の距離を空ける。
- ・友達の身体に触れる遊びは控える。
- ・冷水機は足ペダルを利用する。ただし、密を避けるためになるべく各自水筒を持ってくる。
- ・昼休みはなるべく、校庭や体育室など広い空間で過ごし、適度な運動も心掛ける。ただし、バスケットボール、サッカーなどは密にならないように気をつける。

## 給食

- ・給食前には必ず全員が手洗いをし、しっかりと清潔なハンカチなどで拭いて教室に入る。
- ・配膳は一人一人がトレイを持ち、給食当番が配膳する形式をとる。
- ・全員が前を向いた状態で食事をする。おしゃべりも極力避ける。

### 給食当番

- ・必ずマスクをして自分の決められた白衣を着る。
- ・2名はワゴンを取りに行く。
- ・配膳台については配布される台拭きで拭いてから食缶を載せる。
- ・配膳中は原則会話をせずに行う。
- ・当番の給食は最後に配膳する。



### 一般生徒

- ・手洗いを済ませ、着席する。
- ・先生から指示があった列(班)ごとに廊下に並ぶ(1 m 20 cm間隔)。
- ・前の生徒から順番に教室に入り、トレイをとって給食をもらっていく。
- ・前の生徒とも1 m以上の距離を空ける。
- ・すべての給食をもらったら、しゃべらずに自席に戻る。
- ・量を減らしたい生徒、増やしたい生徒については、『いただきます』の後、手をあげて先生の指示を待つ。おかわりも同様。

### 片付け

- ・『ごちそうさま』の後、列(班)ごとに各自片付けをする。その際も1 m程度の距離を空ける。
- ・全員が片付けた後、給食当番が食缶をワゴンに乗せる。
- ・すべての食缶をワゴンに乗せたあと、配布された台拭きで配膳台を拭き、カバーを掛ける。

## その他

- ・マスクは特別な場合、指示があった場合を除き、常に着用する。
- ・換気するため原則、教室のドア、窓を開ける。また換気扇、空調機を回す。
- ・手洗いは『登校後』『特別教室から戻ってきたとき』『給食前』『昼休み後』『清掃後』『くしゃみ、せき、鼻をかむなど手にウィルスが付いた可能性があるとき』には必ず行う。うがいは『外から戻ってきたとき』に行う。
- ・毎日、清潔なハンカチ、タオルを持ってくる。万が一忘れた場合は、OSにあるペーパータオルを使う。ゴミはOSにあるフタ付きゴミ箱に捨てる。
- ・体育授業時、昼休みなど汗をかいたときには手でぬぐわず、タオル等で拭く。
- ・清掃活動については別のプリントで説明します。
- ・免疫力を高めるために、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠を意識する。

## 制限のある中でも、みんなで

『マスクの着用』『手洗い』『密にならない』『目・鼻・口に触れない』  
を意識して、楽しい学校生活を送りましょう！！

**※挿絵ではマスクをしていませんが、皆さんはマスクをしっかりとしましょう！！**