



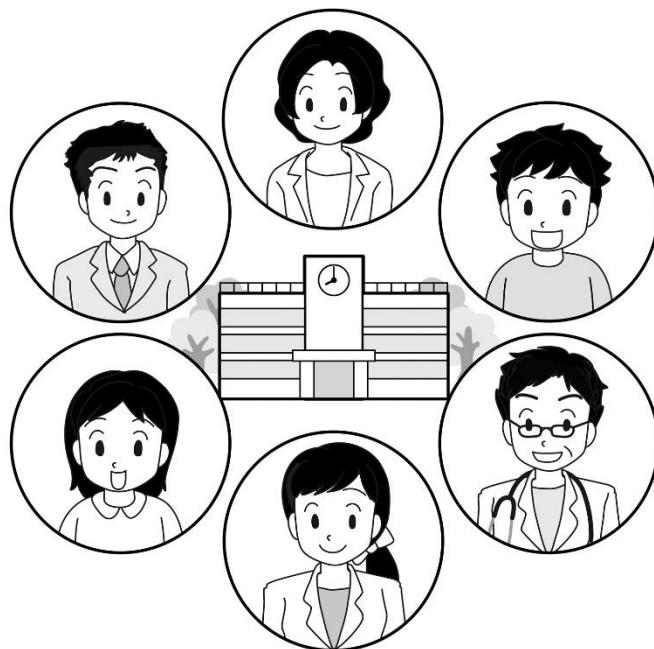
新型コロナウイルス感染症対応

①

New School Life Style for COVID-19

～新しい学校での生活様式について～

Ver.1



年 組 番 氏名

令和2年度6月1日配布
杉並区立和田中学校

生徒のみなさん

みなさん、長い休業期間を終え、学校再開となります。しかし、現在新型コロナウイルス感染症は、いまだ収束したというわけではなく、私たちはこれから先も長期間、この新たな感染症とともに生きていかなくてはなりません。したがって、学校においても「今までの学校生活」ではなく「新しい生活様式」が必要となります。この「New School Life Style for COVID-19」をよく読み、お互いの感染リスクに最大限に配慮しあい、健康で安全な学校生活を送ることができるよう協力していきましょう。

目次

1. 学校再開後の一日のポイント	P2～4
2. 登校前	P6
3. 登校中	P7
4. 学校到着後	P8～9
5. 授業中	P10～11
6. 休憩時間	P12
7. 給食	P13～14
8. 掃除	P15
9. 部活動、下校時	P16
10. 帰宅後	P17～18
11. その他	P19～20

学校再開後の一日のポイント

登校前

①健康観察と検温

- ・朝起きたら健康観察と検温を行い「健康観察表」に記録します。
- ・体調がすぐれない場合や熱がある場合は無理をせず、家で様子を見ましょう。

②朝食をしっかり食べる

- ・朝ごはんは一日のエネルギー源です。朝食を抜いて登校する事がないようにしましょう。

登校中



①必ずマスクを着用してから登校しましょう。

②大人数で集まって登校することは避け、ソーシャルディスタンス(2m)を確保して登校しましょう。

学校到着後



①教室に入る前に、教室の前に置いてある健康観察表チェック箱に「健康観察表」を入れましょう。

※検温し忘れた生徒・健康観察表を忘れた生徒・健康状態に問題がある生徒は職員室で検温・健康観察をしてください。

②すぐに手洗いうがいを行いましょう。手洗い後は自分の持ってきたハンカチで手をふきましょう。

ハンカチの貸し借りは感染拡大のもととなるため、しないでください。

洋服のすそでふいたり、ぬれたままにしたりするのは不衛生です。日頃からハンカチを持つ習慣をつけましょう。

授業中



①各教室では間隔をあけて席に着きましょう。向かい合っての話し合いは先生の指示がある時以外は行いません。

②教室は窓やドアを開放して換気しましょう。

③マスクは基本的に給食や先生の指示がある時以外は外しません。マスクを着用したまま授業を受けます。マスクの色は白以外でもかまいません。

※体育や音楽の授業ではマスクを外して行う場合もあります。先生の指示をよく聞きましょう。

④物の貸し借りや道具の使いまわしは感染拡大のもととなるのでやめましょう。

⑤話し合い活動がある場合は先生の指示に従ってフェイスシールドを着用してください。

休憩時間



- ①休憩時間に教室や廊下で集まって話をするのは、感染拡大防止の観点からやめましょう。また近い距離で会話をしたりせず、距離を保ちましょう。相手の体をさわったり、自分の体をくっつけたりして遊んではいけません。
- ②トイレを使用した後、外に出た後は必ず手洗いをしましょう。
- ③休憩時間中もマスクは着用しましょう。

給食



- ①給食前
 - ・必ず手洗い、アルコール消毒をしてから配膳準備をしましょう。
 - ・手を洗った後は給食当番以外の生徒は座って待ちましょう。
 - ・盛り付け当番はマスク、エプロン、帽子、手袋を必ず着用して配膳を行ってください。
- ②給食中
 - ・給食は席を前に向けたまま食べます。また、配膳中・食事中の私語はできるだけ控えましょう。
 - ・はずしたマスクは持ってきた清潔なビニール袋に入れるか布にはさみ、汚さないようにしましょう。
- ③給食後
 - ・食べ残しを食缶に戻すときは飛び散らないように静かに戻しましょう。
 - ・牛乳パックの片づけかたについては11～12ページをよく読んで確認してください。

掃除



- ①マスクを付けた状態で行いましょう。
- ②窓やドアを開放して換気した状態で行いましょう。
- ③できるだけ密を避けて間隔をあけましょう。
- ④掃除が終わった後は手を洗いましょう。

部活動



- ①自分の体調が良くない場合は無理に参加するのはやめましょう。顧問の先生に報告しましょう。
- ②部活動中のマスクの着用については部活動の顧問の先生の指示をよく聞きましょう。
- ③ソーシャルディスタンスを保って活動しましょう。なるべく接触は控えましょう。
- ④室内で行う部活は窓やドアを開放して換気しましょう。

下校時



密集回避 密閉回避 密接回避 咳エチケット

①マスクは着用したまま下校しましょう。

②みなさんの下校後、教職員で教室やトイレの消毒をします。終学活が終わったら、寄り道をせずに、速やかに下校しましょう。

③大人数で集まって下校することは避け、ソーシャルディスタンスを保って下校しましょう。

帰宅後



手洗い 外出控え

①自宅に帰ったら、手洗いうがいをしましょう。

②不要不急の外出はできるだけ控えましょう。外出する場合はマスクを着用し、周りの人とソーシャルディスタンスを保って行動しましょう。

③体の免疫力を高めるために、十分な睡眠・適度な運動・栄養のある食事を心がけましょう。

④毎日寝る前に学校に持っていくものの準備をしましょう

- ・健康観察表…必ず毎朝の健康観察・検温を記録したものを持ってきてください。
- ・マスク…色や柄等の指定はありません。
- ・清潔なハンカチ、ティッシュ
- ・マスクを置く際の清潔なビニール袋や布等

その他

①教育相談について

悩みや相談したいことがある場合には「こころルーム」があります。

毎週金曜日にスクールカウンセラーの東谷先生がこころルームでお待ちしています。

②保健室の利用について

- ・体調不良の場合→保健室へ行きましょう。
- ・けがの場合→職員室へ行きましょう。

※保健室に向かう場合は必ず担任や周りの先生に報告してから向かいましょう。

次のページから一日の流れで、みなさんに気を付けてほしいポイントがより細かく書かれています。

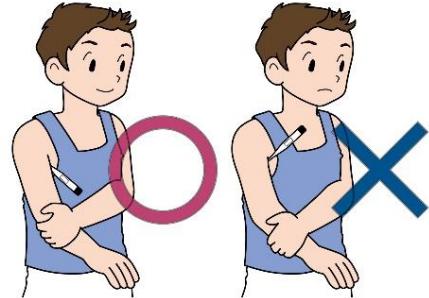
全てみなさんの生活にかかわることなので一つずつ確認していきましょう。

登校前

①健康観察・検温

- ・健康観察とは、「頭やお腹は痛くないか」「だるくないか」など自分の体調が良好かどうかをチェックすることです。朝、起きたらまずは自分自身で健康観察をしてみましょう。少しでもいつもと違うように感じたら、保護者の方に相談して下さい。

- ・家から出る前に必ず検温をしましょう。右の絵のように体温計は下から入れ、しっかりとわきの中心ではさむようにしましょう。
- ・検温と健康観察の結果は健康観察表に記入しましょう！
健康観察表に記入する症状には次のものがあります。



- | | | |
|---------------|----------|-------------|
| 1. 咳 | 2. のどの痛み | 3. くしゃみ・鼻水 |
| 4. 強い倦怠感（だるさ） | 5. 息苦しさ | 6. 味覚・嗅覚の異変 |

②朝ごはんをしっかり食べましょう

- ・朝起きるのが遅くなり、朝食を抜いて登校していませんか？朝ごはんは一日を元気に過ごすためのエネルギーとなるものです。朝食を抜くと、めまいや倦怠感、意欲低下などの症状が出るだけではなく、ウイルスから自分を守る免疫力も下がります。詳しくは16ページのく体の抵抗力を高めるために>を見てみましょう。

登校中



①必ずマスクを着用してから登校しましょう。

＜マスクの使用方法＞

正しいマスクの着用



1. 上の図のようにマスクは正しくつけましょう。
2. 外すときは外気に当たる面には触れず、ひもを持って外し、廃棄しましょう。
3. 外したマスクはなるべく表面には触れず、内側を折りたたんで清潔なビニール袋や布等に置いて清潔に保ちます。
4. 注意点
 - ・マスクから鼻を出したり、あごにかけたりするのはやめましょう。
マスクのすき間からウイルスが入ってきてしまいます。

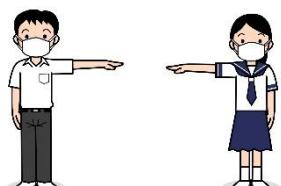


- ・基本的には常にマスクを着用しますが、これからの暑くなる時期に熱中症など体調が悪いと感じたら、無理をせず周りの先生に声をかけてください。

②大人数で集まって登校することは避け、ソーシャルディスタンスを保って登校しましょう。

→ソーシャルディスタンスはおおよそ両手同士を広げた距離のことです。

また密集・密接については8~9ページの＜三密について＞を見てください。



学校到着後



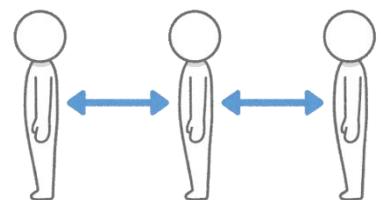
①教室に入る前に教室の前に置いてある箱に健康観察表を入れましょう。

＜健康観察表を忘れた場合・検温し忘れた場合＞

教室には入らず、職員室に行き検温・健康観察をします。

健康観察表・検温を忘れた生徒が複数いた場合は職員室前の廊下でソーシャルディスタンスを保って並びます。

間隔を空けて
お並び下さい



②すぐに手洗いをしましょう。

＜手洗いについて＞

1. 手洗いの6つのタイミング

手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食（昼食）の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



2. 「正しい手の洗い方」を確認して、正しい手洗いうがいをしましょう。

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
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、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. 汚れた手で蛇口をひねると、蛇口にもウイルスがつきます。次の人のために、手を洗った際には蛇口も洗いましょう。



4. せっかく洗っても、洋服の端でふいては意味がありません！毎日清潔なハンカチを持参しましょう。ハンカチを他の人と共有するのはやめましょう。

授業中

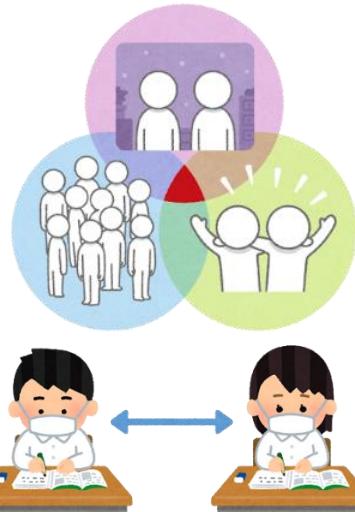


- ①分散登校の間は、教室が2つに分かれます。各教室では間隔をあけて席に着きましょう。向かい合っての話し合いは行いません。
- ②教室はできるだけ窓やドアを開放して換気しましょう。
- ③物の貸し借りや道具の使いまわしはやめましょう。

<三密について>

- ・三密とは…密集・密室・密接のことです。

皆さんの過ごす1日の中でどのように気を付ければいいのか確認してみてください。



密集

登下校時、休み時間等、大人数で集まることを避け、ソーシャルディスタンスを保つようにしましょう。密接した会話を5分間することは、「1回の咳と同じ量の飛沫」をあびることに相当します。気を付けましょう。

密接

近い距離で友達や先生と会話をする際はなるべく真正面を避け、同じ方向を向きましょう。また、相手の体をさわったり、自分の体をくっつけたりして遊んではいけません。人は無意識に顔を触ることが多いです。ウイルスに触れた手で顔をさわると目・鼻・口からウイルスを吸収し、感染する可能性があります。※友達との物の貸し借りもやめましょう。ウイルスは物にも付着する可能性があります。

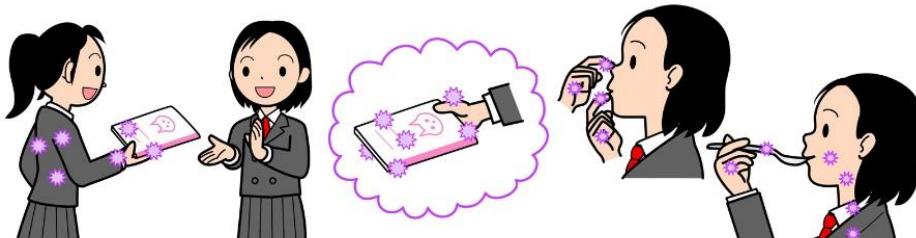
接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

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！

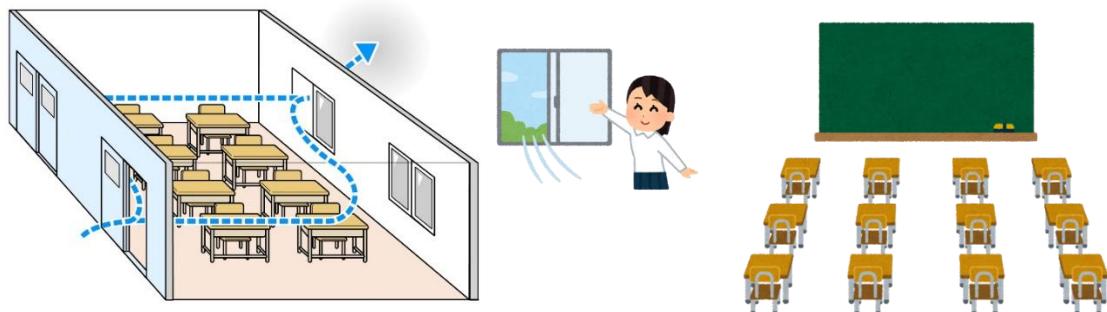


密閉空間

教室などの部屋は、2方向のドアや窓を開けて換気しましょう。

できるだけ常に開けていることが望ましいですが、最低でも1時間に2回以上数分は換気しましょう。

エアコンをつけていても換気は行います。さらに扇風機や換気扇を回すとより効果的です。



以上、3つの密を避けて生活しましょう。

これは授業中だけではなく、どんなときでも「三密」を意識してください。

③マスクは基本的に給食や先生の指示がある時以外は外しません。マスクを着用したまま授業を受けます。マスクの色は白以外でもかまいません。

※体育や音楽等の授業によってはマスクを外して行う場合もあります。教科担任の先生の指示をよく聞きましょう。

→詳しくは5ページの＜マスクの使用方法＞を確認しましょう。

休憩時間



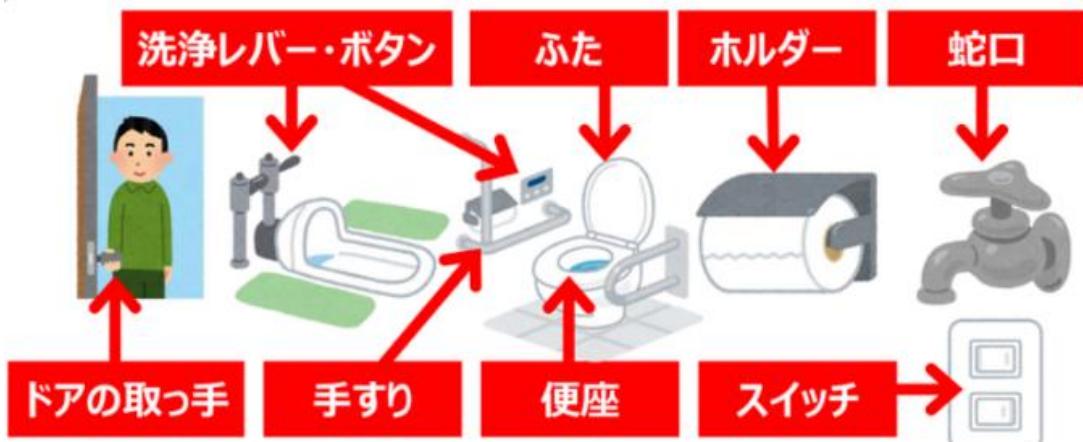
- ①休憩時間に教室や廊下で集まって話をするのは、感染拡大防止の観点からやめましょう。また近い距離で会話をしたりせず、距離を保ちましょう。相手の体をさわったり、くっつけたりして遊んではいけません。
→詳しくは8~9ページの<三密について>を確認しましょう。

- ②トイレを使用した後、外に出た後は必ず手洗いをしましょう。

<トイレの使用方法について>

1. トイレはみなさんが共有する場所です。みなさんが触る場所にはウイルスがついている可能性があります。必ずトイレ使用後は手を洗いましょう！

(トイレでウイルスがつきやすい場所)



2. ウイルスの飛さんを防ぐため、トイレはフタを閉めてから流しましょう。
3. トイレも窓を開けて換気しましょう。



- ③休憩時間中もマスクはつけましょう。

→詳しくは5ページの<マスクの使用方法>を確認しましょう。

給食



感染を予防するために給食の時間にできること

<給食前>

1. 手をよく洗う。

手についたウイルスを洗い落とすことで、食事と一緒に口の中にウイルスが入り込むのを防ぎます。配膳をする給食当番さんは特に念入りに手洗いをしましょう。

2. 給食当番は三角巾・エプロン・マスク・手袋の4点セットを必ずつける。

三角巾、エプロンはかみの毛やゴミ、ほこり、ウイルスなどが給食に落ちないようにするために着用します。マスクはつばや咳、くしゃみと一緒にウイルスが飛び散るのを防ぎます。

3. エプロン等を付けたままトイレなど外に行かない。

きれいなエプロンを付けたら、教室の外には出ません。一度エプロン等を外し、トイレを済ませ、手を洗ってからエプロン等を付けて仕事に戻りましょう。

4. 具合が悪いときはがまんしない。

具合が悪いときはがまんせずに先生に伝え、当番をお休みしましょう。



<給食中>

1. 前を向いて食べる。

つばと一緒に周りの人にウイルスが飛んでしまうのを防ぐために、給食時間中は机を黒板の方へ向けて食べましょう。

2. 口をとじて食べる。

給食はよくかんで、口を閉じて食べましょう。

3. 他の人とおかずの交換等をしない。

給食時間中にはほかの人のじゃまをしたり、ほかの人の給食に触ったりするのはやめましょう。自分のつばがついたおはしやスプーンでおかずを交換したり、自分の給食を食べてもらったりすることもやめましょう。



4. 積極的に食べる。

健康な体作りには栄養が必要不可欠です。給食は栄養バランスが整うように考えて作られています。様々な食品を積極的に食べて、病気に負けない元気な体をつくりましょう。

<給食後>

1. 食べ残しを食缶に戻すときは飛び散らないように静かに戻しましょう。

もし食べ残してしまったら、飛び散らないように、低い位置から静かに戻します。

特に汁物は高い位置から勢いよく入れると周りに広く飛び散ってしまうので、気を付けましょう。

2. 牛乳パックを片付けた後は必ず手を洗いましょう。

食べる前の手洗いに加えて、片付け終わった後の手洗いも忘れずに行いましょう。

【牛乳パックの片付けについて】

● 6月10日～6月26日

飲み終えたら昨年度同様、牛乳パックをたたみます。（ごみのかさが増えないようにペたんこにしてください。）

一つのパックにはまとめず、自分の分をたたんだら、教室で一つのビニール袋にまとめます。

● 6月29日～6月30日

牛乳パックリサイクルの試行期間です。洗って、開いて、乾かす作業の練習をします。

☆7月から牛乳パックのリサイクル開始です。☆

◎学校では基本的にはマスクをしていますが、給食の時間などマスクを外している時間もしっかりと咳工チケットをしましょう。

＜咳工チケットについて＞

咳工チケットとは感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖・肘の内側などをつかって、口や鼻をおさえることです。
また、咳やくしゃみを手で押さえた場合はすぐに手を洗いましょう。



掃除



①マスクを付けた状態で行いましょう。

→詳しくは5ページの＜マスクの使用方法＞を確認しましょう。

②窓やドアを開放して換気した状態で行いましょう。

③できるだけ密を避けて間隔をあけましょう。

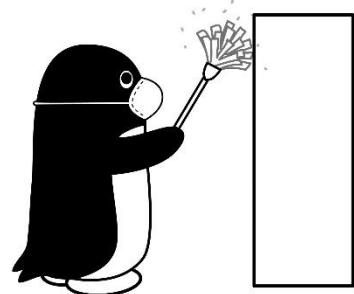
→②③について詳しくは8～9ページの＜三密について＞を確認しましょう。

④掃除が終わった後は手を洗いましょう。

→詳しくは6～7ページの＜手洗いについて＞を確認しましょう。

掃除は、学校内を清潔に保つ上でとても大切な作業ですが、共同作業を行うことが多い作業です。

「三密」を避けることを心がけ、掃除の際は必ず換気をし、マスクを着用して、できるだけ会話や発声をせずに行いましょう。また、掃除が終わった後は必ず手を洗いましょう。



※清掃場所・清掃方法については教職員の指示に従って行いましょう。

※生徒下校後、教職員が消毒作業を行います。

部活動



- ①自分の体調が良くない場合は無理に参加するのはやめましょう。
顧問の担当の先生に報告しましょう。
- ②部活動中のマスクの着用については顧問の先生の指示をよく聞いて行動しましょう。
→詳しくは5ページの<マスクの使用方法>と12ページの<咳エチケットについて>を確認しましょう。
- ③ソーシャルディスタンスを保って活動しましょう。なるべく接触は控えましょう。
→詳しくは8~9ページの<三密について>を確認しましょう。

下校時



- ①マスクは着用したまま下校しましょう。
→詳しくは5ページの<マスクの使用方法>を確認しましょう。
- ②みんなの下校後、先生たちで教室やトイレの消毒をします。終学活が終わったら、寄り道をせずに、速やかに下校しましょう。
- ③大人数で集まって下校することは避け、ソーシャルディスタンスを保って下校しましょう。
→詳しくは8ページの<三密について>を確認しましょう。

帰宅後



①自宅に帰ったら、手洗いうがいをしましょう。

→詳しくは6~7ページの＜手洗いについて＞を確認しましょう。

②不要不急の外出はできるだけ控えましょう。外出する場合はマスクを着用し、周りの人とソーシャルディスタンスを保って行動しましょう。

→詳しくは8~9ページの＜三密について＞を確認しましょう。

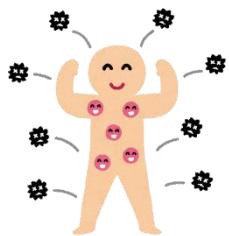
○外出する際には以下のことを意識しましょう。

専門家会議が示した「新しい生活様式」の具体例	外出	マスク着用。帰宅後 せっけんで丁寧に 手洗い、シャワーも	
	人との間隔	できるだけ2メートル	
	移動	会った人と場所を記録	
	生活	毎朝検温。小まめに手洗い、換気。 会話時は症状なくともマスク	
	買い物	少人数ですいた時間に素早く。 展示品への接触控えめに	
	スポーツ	ジョギングは少人数で、 距離を取ってすれ違いを	
	公共交通機関	会話は控え、混んだ時間避け	
	食事	大皿、おしゃべり、 多人数会食は避け、 横並びで座る	
	働き方	テレワーク、オンライン会議励行。 対面の打ち合わせは換気とマスク	

③体の免疫力を高めるために、十分な睡眠・適度な運動・栄養のある食事を心がけましょう。

＜体の抵抗力を高めるために＞

人に感染させないために、自分が感染しないために手洗いうがいやマスクの着用、三密を避けることは大切なことです。が、体そのものの抵抗力を高め「感染症にかかりにくい身体」を意識していくことも大切なことです。



1. 十分な睡眠時間の確保

→今回の長期休業期間でついつい夜更かしをして、お昼近くの時間に起床するのが習慣になってしまった生徒もいると思います。いきなり早起きをしようと無理をすると、体調をくずしやすくなります。日頃から、早寝早起きを心がけましょう。

2. 適度な運動

→ジョギングや自宅での筋力トレーニングなど適度な運動を行いましょう。運動はストレスの発散にもつながります。
※感染拡大予防の観点から大人数での運動や身体を密着させる運動はやめましょう。



3. バランスの取れた食事

→食事の代わりにお菓子を食べたりしていませんか？好き嫌いなく、バランスの取れた食事をとるよう心がけましょう。

④毎日学校に持っていくものの準備をしましょう

- ・健康観察表…必ず毎朝の健康観察・検温を記録したものを持ってきてください。
- ・マスク…色や柄等の指定はありません。

基本的に不織布のマスクは毎日新しいものを使いましょう。布マスクの場合は毎日洗って使いましょう。

（洗い方は、和田中学校ホームページのほけんだより No.2 にのっています。）

- ・清潔なハンカチ、ティッシュ…ハンカチは洗濯した清潔なものをつかいましょう。
- ・マスクを置く際の清潔なビニール袋や布等



その他

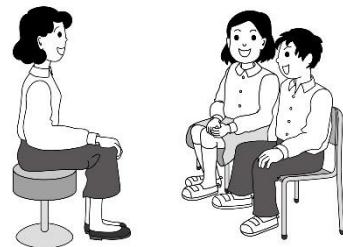
①教育相談について

<こころルームの利用について>

コロナウイルスの影響で長期にわたって学校が休業となり、自宅や生活のことや人間関係、学習への不安など様々なことで悩んでいる人もいると思います。

趣味や運動等でストレスを発散することも大切ですが、「誰かに話を聞いてもらいたい」と思った時には「こころルーム」があります。

日時：毎週金曜日 10時から16時まで
担当：スクールカウンセラー「東谷知佐子」先生
場所：こころルーム（旧教育相談室）西校舎1階



○例ええばこんな時に…

①やっと学校が再開して、「勉強しなきゃ」と焦った気持ちにはなるけれど、なぜか集中できなくて不安だなあ・・・。

②長い間友達に会っていなかったからか、久しぶりに会うのがなんだか気が重い・・・。

③誰かからいやなことをされたわけでもないのにずっとイライラしてしまう・・・。

など、どんな相談でもお待ちしております。

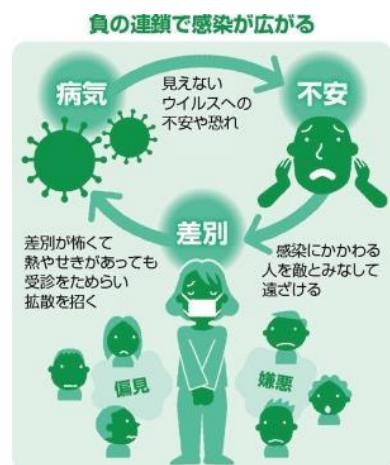
こころルーム以外でも担任や養護教諭、学年の先生等周りの先生にも気軽に相談してください。一緒に解決策を考えていきましょう。

<いじめや差別について>

新型コロナウイルスは日頃から予防していても、誰でも感染する可能性があります。誰でも感染する可能性があるからこそ不安な気持ちになります。

だからと言って、たまたま新型コロナウイルスに感染した人やその家族、感染した人の治療や予防を頑張っている病院や保健所の人やその家族等に傷つけるようなことを言ったり、したりすることは絶対にやめましょう。

例えば、「ウイルスにかかっている」「ウイルスがうつる」などと言って、のけ者にすることです。遊び半分で言ったその一言が、相手をとても悲しい気持ちにさせます。また、そういうことが起こると、今度はその言葉を恐れて体調不良になっても病院に行くのをためらい、ウイルスの拡散を招くという負の連鎖へとつながります。これはれっきとした「いじめ」「差別」です。学校はこのような「いじめ」「差別」は決して認めません。もし、そのような場面を見かけたり、困っていたりすることがあれば家族や学校の先生に相談してください。



②保健室の利用について

感染拡大予防のため、

- ① 体調不良の場合…保健室で様子を見ます。
 - ② けがをした場合…職員室でけがの処置をします。
- ※場合によって別教室を使用します。



- 体調不良やけがで保健室・職員室に行く場合は、必ず担任や周りの先生に報告をしてから、向かいましょう。
- 三密を防ぐため、生徒同士の付きそいはひかえましょう。
- 状況によっては養護教諭以外の先生が対応する場合もあります。

最後に・・・



いかがでしたでしょうか？今までとは全く違う生活習慣に戸惑うこともあると思いますが、「New School Life Style for COVID-19」をよく確認して少しずつ慣れてていきましょう。
分からぬこと・質問があればいつでも周りの教職員に相談してください。私たち教職員もみなさんが安心して学校生活を送ることができます。