

## ＜4/6 学級指導資料＞新型コロナウイルス感染症対策等の強化について

3/10に学校HPに掲載した内容（変更部分有）です。改めて発達段階に応じて新担任が学級指導をお願いします。

### 1 健康に注意する、

#### （1）「健康チェック表」の記入を必ず行う。

- ①インフルエンザ等の一般的な感染症における健康観察と同様に、発熱や咳、咽頭痛等の健康観察を実施する。「健康チェック表」は、必ず毎日記入する。
- ②風邪の症状や37.5度以上の発熱が、4日以上続いた場合で強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は必ず受診する。なお、医療機関において新型コロナウイルスに感染していると診断された場合は、必ず学校にも知らせる。

#### （2）普段から健康管理に努める。

- ①普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高める。
- ②規則正しい生活を心がけ、日常の健康管理に十分気を付ける。
- ③感染症予防に十分に気を付けながら、健康維持のために屋外で適度な運動や散歩を行う。

### 2 感染症対策を強化する。

#### （1）手洗い、うがいを必ず行う。

- ①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る。帰宅時や食事前などこまめに手洗い、うがいをする。手洗いは15秒以上行い、特に指先と指の間を意識してよく洗うようにする。

#### （2）外出時は十分に注意する。

- ①学校が休校等の措置をしている理由をもう一度よく考え、繁華街を含む不特定多数の人の集まる場所等への外出や不要不急な外出は極力避け、登校日以外は基本的に自宅で過ごす。
- ②換気の必要がない公園は安全だと言われているが、人が密集すれば飛沫が飛んでいることも十分に考えられる。複数の友達と遊ぶことは、それだけで感染のリスクが高まる。また、公園には遊具などの手すりがあるが、触ったあとはしっかり手洗いやうがいをするのが大切である。人が触ったものを触ることがリスクにつながる。
- ③飛沫感染を防ぐには感染者との位置関係と距離が大事である。無自覚・無症状の感染者がいることも想定されるため、少しでもリスクを減らすには周囲全体に気を配る必要がある。

#### （3）咳エチケットを守る。

- ①くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、咳エチケットを心がける。必ずマスクを着用し、無い場合はティッシュなどで鼻と口を覆う。とっさの時は袖や上着の内側で覆い、周囲の人から1メートル以上離れる。
- ②鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う。

#### （4）自分では無自覚・無症状でも、感染している場合がある。

- ①感染者の8割が軽度で済むが、2割は重症化する。特に、高齢者は要注意である。自分が感染していることも想定して、高齢者を含む周りの人へ感染させないように配慮する。

### 3 安全にも気を付ける。

#### （1）一人で留守番をするときには、安全に十分気を付ける。

- ①玄関の鍵、窓の鍵は必ず閉める。
- ②ドアチェーンがある場合は、閉めておく。
- ③誰が訪ねてきても出ない。
- ④電話が鳴っても応答しない。
- ⑤火事にならないように、「火」の取り扱いには十分に気を付ける。