

新型コロナウイルス感染拡大防止に係る休校中の過ごし方について

古蔵中学校発行

令和2年4月20日（月）

沖縄県内においても新型コロナウイルスの感染が急激に拡大し、那覇市でも、新型コロナウイルス感染拡大防止策として、5月6日（水）までの休校が決定しました。

休校が続く、外に出られない、友達と会えないイライラや勉強が遅れてしまう不安などでストレスが溜まってきていると思いますが、お家の中でできることを見つけ、生活リズムをくずさないように過ごしましょう。

休校中の皆さんの過ごし方によって、新型コロナウイルスの感染拡大が防止できると考えられます。自分のため、みんなのため、私たち一人ひとりができる事を考え行動しましょう。

ご家庭におかれましても、より一層の感染予防へのご協力をいただき、引き続きお子さんの健康観察を十分に行って頂きますようお願い致します。

☆ 家庭における休校中の過ごし方 ☆

1. 外出はできるだけひかえましょう

どうしても外出しないといけない場合には、マスクを着用しましょう。



外出控え

2. ^{さんみつ}三密（密集・密室・密接）を避けましょう

集団感染は、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触する恐れが高い場所」という共通点があります。

そのような場所に行くことを避け、やむを得ない場合には、マスクをするとともに、換気をして下さい。そして、大声で話さない、相手と手が触れあう距離まで近づかない、相手と手が触れあう距離での会話は避けるといった事に気をつけましょう。



密集回避



密室回避



密接回避



換気

3. ^{せき}咳エチケットと手洗いを徹底しましょう

咳やくしゃみをするときは、必ずマスクやティッシュ、ハンカチ、そで、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

ていねいに手洗いをすることも大切です。

外にあるものをさわったとき、外から帰ってきたとき、咳やくしゃみをしたとき、ご飯を食べる前と後など、こまめに手洗いをしましょう！！



咳エチケット



手洗い

せつしょくかんせん

接触感染にも注意しましょう！！

新型コロナウイルスの感染経路として、^{ひまつかんせん}飛沫感染（感染者の咳やくしゃみの「しぶき」を直接吸い込むことによって感染する）のほか、接触感染（感染者から出たウイルスをふくむだ液や体液に触ることによって感染する）に注意が必要です。

人は“無意識に”顔を触っています (>_<)

ウイルスは目や鼻や口の^{ねんまく}粘膜からも体の中に入ってきます。つまり、ウイルスが付着した手で目をこすったり、鼻を触ったり、物を食べたりする事で感染してしまうのです。私たちは無意識に顔を触っています。意識をして顔を触らないように気をつけましょう！！「正しい手洗い」や「消毒用アルコール（濃度70%以上が有効）」で消毒することで、手についたウイルスが体の中に入る可能性も低くなります。



※ 風邪症状や 37.5℃以上の発熱がある場合（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合
上記の症状が4日以上続く場合は、那覇市保健所（TEL853-7971）へ相談されて指示を受けてください。

※ 生徒本人及びその家族が、新型コロナウイルス感染者（疑い含む）と濃厚接触した場合、新型コロナウイルス感染症に感染した場合には、早急に学校（TEL917-3409）へご連絡下さい。ご協力よろしく申し上げます。