

新型コロナウイルス感染症予防のお願い

① 毎朝、家を出る前にオクレンジャーの健康観察アンケートに回答してください

午前8時半までに、必ず回答してから登校してください。

いつもと違う症状（風邪症状、発熱、倦怠感等）がある場合には登校を控えてください。

今は、具合が悪ければ無理して登校しないことが大切です。

登校後に体調が変化した場合には速やかに保健室へ来て下さい。

② 全員マスクを着用して登校してください

使い捨てマスクがない場合には手作りマスクをしましょう。

③ 登校後は、必ず入り口で手指の消毒、又は水道での手洗いをしてください

登校時に公共交通機関を利用する人もいます。外からのウイルスを学校へ持ち込まないためにも全員が登校後に手指の消毒、手洗いをするようにお願いします。

④ 清潔なハンカチやタオルを持参し、こまめに手洗いをしましょう

食事の前や、トイレ後は勿論、咳やくしゃみ鼻水を触った時、共有のものや場所を使用する前後（電車、体育、美術、音楽、PC室、お店など）、移動教室の後などこまめに手洗いを行いましょう。

なおアルコールジェルは入り口と各階、トイレ前に設置してあります。ご利用ください。

⑤ 授業中は常時換気します

⑥ 昼食の前に手洗いをし、3密（密閉・密集・密接）を避け食事をしてください

・教室では密を回避できないので換気をし、自分の席で前を向き静かに食べてください。

・班室での食事は禁止です。

・天気の良い日はなるべく外で食べる等3密を避けて食事をしてください。

外で食べる場合でもお話しは食後にする、向かい合って食事をしない（距離を取っての横並びか対角に座る）、2m程度人とは距離を取るなどに注意して食事をしましょう。

・回し飲みなど食べ物の共有をしないようにしましょう。

⑦ こまめに水分補給をこころがけてください

15分に一度の水分補給でのどに付着したウイルスを流すことで感染予防効果があると言われています。熱中症予防のためにもこまめに水分を取りましょう。授業中も水分補給可です。

⑧ ゴミは各自持ち帰ってください

ゴミを持ち帰るためのビニール袋などを持参するようにしてください。特に使用後のマスクや鼻水をかんだティッシュ等はそのままにせず袋に密閉し持ち帰ってください。

⑨ 免疫を高めましょう

適度な運動、睡眠、バランスの良い食事ですぐから免疫力を高めておきましょう。

