

新型コロナウイルス感染予防 10 ヶ条

長野県下高井農林高等学校

6月1日（月）から通常授業が再開されます。しかし、新型コロナウイルスへの感染への不安が払拭されたわけではありません。感染の第2波の発生を防ぎ、高校での充実した学びと卒業後に希望する進路へ進むため、以下の事項を実践してください。そして、みんなで新しい生活を確立しましょう。

- 1 毎朝自宅で検温し、健康チェックカードに記入する。
 - 2 健康チェックカードで自分だけでなく一緒に住んでいる家族の体調をチェックし、保護者のサインをもらう。朝の体温が 37.5℃以上（自分と同居家族）であったり、①～⑦に1つでもチェックがあれば担任に連絡し、しっかり治してから登校する。なお、その際は今までと同様に欠席にはしない。休み中の実習・部活動・生徒会活動も平日と同様、登校時にカードを持参する。
 - 3 登下校時は必ずマスクをし、公共交通機関を使う場合は乗車マナーを守り、車内では話をせず、社会的距離（1 m以上できれば2 m）を保つ。
 - 4 登校したら、石けん等で約30秒手洗いした後、昇降口とHR教室に設置してあるアルコールで消毒をする。石けん等による手洗いは、外から教室に入る時、咳やくしゃみをした時、昼食の前後、掃除の後、トイレの後、共有のものを触った時などに行う。
 - 5 授業中もマスクをするが、屋外での実習等でマスクができない場合は、学校で準備したフェイスシールドを着用する。また、室内での授業で常時換気できない季節は、開始から25分後に教室のドアと窓を開けて換気をする。その際、休み時間のトイレの混雑解消のため必要に応じて休憩を取る。
 - 6 休み時間も友人との距離は1 m以上を保ち、会話は対面をさけて横並びで行う。
 - 7 昼食前には必ず石けんで約30秒を手洗い、アルコール消毒もする。その際、洗顔も同時に行う。
 - 8 昼食は原則として、教室の自分の席で前を向いて食べる。食べ物や飲み物を友達にあげたりもらったり絶対にしない。食事中、話をするときはマスクをする。教室の外で食べる時は、必ずHR担任に連絡して許可を得る。その場合は横並びで食事する。
 - 9 使用済みのマスクや食べ残しは、必ずビニール袋に入れて自宅に持ち帰る。
 - 10 放課後はできるだけ人との接触をさけるため、早く帰宅する。帰宅後は手洗い・うがい・洗顔を必ず行い、着替える。シャワーや入浴・歯磨きをして清潔を保つ。帰宅から就寝までの間に検温して記録する。
- * 基本的な生活習慣を守り、適度に運動をして疲労をためず、バランスのとれた食事と休養を十分取ることが免疫力アップにつながる。