

☆新型コロナウイルス 感染症対策☆～文大杉並 ver.～

新型コロナウイルス感染症への対策は、自分たちの命を守り、そして大切な家族を守るためにもなります。自宅でも感染症対策を行い、正しい情報、正しい知識に基づき行動していくことが大切です。



体調管理をしよう!

毎日、検温・健康観察を行いましょ。風邪の症状や、37.5℃以上の発熱が4日以上続いていて、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある人は、各地の保健所に相談しましょ。また、登校時に37.0℃以上（平熱が高い場合は除く）ある場合は登校を控えてください。

※本校職員も毎朝検温の徹底をしています。



手洗い!うがい!手指消毒!

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ります。外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などこまめに手洗い、うがいをしましょ。そして手指消毒用アルコールによる消毒を行いましょ。

※本校では、昇降口・職員用玄関に設置してあります。



3つの正しい咳エチケット!

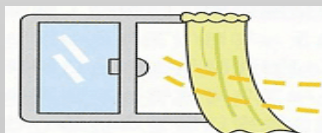
現時点で新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染の2つといわれています。「咳エチケット」は他人に感染させないためのマナーでもあります。特に電車やバス、そして学校は人が集まる場所ですから、咳エチケットを守りましょ。また、感染拡大防止の観点から登校時も含め、マスクを着用しましょ。

※本校職員もマスクを着用しています。



免疫力を高めよう!

免疫とは、ウイルスなどの病原体から私たちを守る防御システムのようなものです。免疫力を高めておくことで、ウイルスとしっかり戦えることにつながります。そのためには、「程度な睡眠」「バランスのとれた食事」「体を温める（運動や入浴）」があげられます。



クラスター（集団）感染発生リスクの高い状況を回避しよう!

締め切った室内では、比較的長い時間空気中を漂っていて、そこから感染が起きる可能性があります。そのため、授業中・部活動中と人が集まる場所では、定期的に外気を取り入れ換気を行いましょ。また、人の密度が多いところには行かない、近距離での会話を避けるなど、いわゆる3密（密閉・密集・密接）の環境を避けることが重要です。