

# 新型コロナウイルスに負けない



# 広陵中学生の生活

令和3年4月1日

仙台市立広陵中学校

健康で安全な生活が送れるよう、新型コロナウイルス感染症の予防について正しく理解し、適切な行動がとれるようにしましょう。

## 新型コロナウイルスの感染経路

- ① **飛沫（ひまつ）感染**・・・咳・くしゃみをする時、飛沫は1～2m飛ぶといわれています。感染した人の飛沫を吸い込んで感染します。
- ② **接触感染**・・・感染した人が、咳・くしゃみ・鼻水を手で押さえた後に、ドアノブ、机、スイッチ、キーボード等に触り、この場所に触れた人が、その手で自分の口、目、鼻を触ることにより感染します。

※新型コロナウイルスは、空気中で3時間、物の表面で3日ほど生きていますといわれています。

## 感染予防対策

### その1 ウイルスの体内への侵入を防ぐ

- ① **マスクの着用**・・・基本的にマスクをします。特に、スクールバス利用、声を出す活動、給食の準備の時は必ず着用します。ウイルスを吸い込まないためだけでなく、口や鼻に手をやるのを防ぐ効果もあります。
- ② **手洗い・手指の消毒**・・・登校時、下校時、昇降口でアルコール消毒をします。（アルコールに弱い生徒は、石けんで手を洗います。）食事の前、トイレの後はもちろん、多くの人が触れる物に触った後、移動教室から戻った後などに、こまめに石けんで手を洗います。
- ③ **十分な換気**・・・教室のドア、欄間は常に開けておきます。窓も開け（天候により調節）、空気の通り道を作ります。
- ④ **密集・密接を避ける**・・・教室では、できるだけ座席の間隔をあけています。休み時間も、生徒同士、ある程度間隔を置き、静かに会話をしましょう。

### その2 ウイルスを他人に染さない

新型コロナウイルスは、感染しても無症状のこともあります。「もしかしたら、自分も感染しているのかもしれない。」という意識での行動が大切です。

- ① **朝の検温**・・・毎朝家で体温を測り、チェック票は担任の先生に提出します。（検温を忘れた生徒は、保健室で検温してから教室に移動します。）熱があるとき、体調が思わしくないときは、

家で様子を見ます。

- ② **咳エチケット**・・・マスクをしていないとき、咳やくしゃみが出そうになったら、ハンカチやティッシュ、袖口で口・鼻を覆います。

### <具体的に、学校生活で変わる事>

**保体科**・・・身体接触が多い活動は、感染状況を踏まえて活動内容を検討します。

**英語科**・・・生徒数の多い3年生は、教室ではなく、比較的大きな視聴覚室で学習します。

**部活動**・・・生徒が密集しないようにします。声をそろえてのかけ声等はしません。共有する備品等は消毒します。

**給食**・・・配膳時は、当番以外の生徒もマスクを着用します。グループは作らず、全員前を向いて食べます。(給食については、後日詳しく説明します。)

※ 今後の感染状況により、変更する部分もあります。

### その3 ウイルスに勝つために免疫力を高める

- ① **十分な睡眠**・・・体の抵抗力にかかわるリンパ球は、寝ている間に作られるそうです。睡眠不足だと感染症にかかりやすくなります。早めに寝るようにしましょう。
- ② **十分な栄養**・・・三度の食事をバランスよく食べましょう。特に、良質のたんぱく質と緑黄色野菜を心がけて食べると良いです。
- ③ **適度な運動**・・・適度な運動は、免疫力を高めます。

### その4 差別や偏見を持たない

熱があつたり具合が悪かつたりしても、新型コロナウイルス感染症に関しての差別や偏見があつたら、差別を受けるのが怖く、具合が悪いことを隠してしまうかもしれません。結果として感染がどんどん広がっていきます。

一人一人の意識で、この時期を乗り切ろう！！



