



なっちゅう

長与中 Now

長与町立長与中学校

校長 田中 真

副校長 大串 久隆 (編集)

学校が再開してから、今日で4週間が過ぎました。全国的に見ると、東京や福岡（北九州市）での感染者が再び増加しており、新型コロナウイルスの恐怖は、まだまだ継続中であることを、改めて感じています。今回は、新型コロナウイルス感染対策として、文部科学省から提案された「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組について、御紹介したいと思います。

新型コロナウイルス感染症対策 ～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組

1 毎日の健康観察

- 毎日、登校前にお子様の健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行う。
- 発熱等の症状がある場合は、自宅で休養させる。
- 感染がまん延している地域は、学校からの依頼に基づき、同居のご家族に発熱等の風邪症状がみられる場合には、登校を控える。

2 手洗いの励行

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
(手指消毒薬の使用も可)

3 咳エチケットの徹底

- 咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。

4 3密の回避（密閉、密集、密接）

人と集まる時や外出する際は、次のことに気を付ける。

○「密閉」の回避

- こまめな換気

気候上可能な限り常時行い、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分程度、窓を全開する）、2方向の窓を同時に開けて行う。

○「密集」の回避

- 身体的距離の確保

飛沫感染を防ぐため、できるだけ人と人との距離を確保する。

○「密接」の回避

- マスクの着用

外出する時は、できるだけマスクを着用する。ただし、気温や湿度が高く、気分が悪い場合や、熱中症になりそうな場合には、マスクを外す。室内でも家族以外の人と交流する際はマスクを着用する。

5 抵抗力を高める

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。

★ 学校生活の中でいかに感染防止を徹底しても、仲の良い友人同士や家族ぐるみの交流を通じて感染が拡大してしまうと、学校全体の教育活動が出来なくなってしまうことがあります。特に会食の際には、対面を避けるなど、「新しい生活様式」を参考にして工夫していただき、感染が広がらないようにご配慮をお願いします。

作成：文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親旅行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

教科書採択に係る教科書巡回閲覧について（お知らせ）

今年度は、令和3年度から使用する中学校教科書採択の年です。

そこで、6月8日（月）から12日（金）まで、見本を本校の調理室で展示します。

御都合のつかれる保護者の皆様には、閲覧とアンケート記入をしていただきたく、御案内申し上げます。

時間指定等は特に行いませんので、都合のよい時間にお越しください。

職員玄関で来校者受付名簿に御記名の上、調理室にて閲覧くださいますようお願いいたします。

