

## 体調の変化を敏感に捉える

体調不良の時は、登校を見合わせ症状が無くなるまで家庭で休養してください。

- ・発熱 ・強いだるさ ・息苦しさ ・咳き込み
- ・臭いや味を感じにくい 等

登校前に毎日必ず検温し、記録してください。

このウイルスは無症状でも感染するようです。自身の体調変化に十分気を配ってください。

## 校舎へ入る前に手洗いを

通学途中などで、付着したウイルスを校内へ持ち込まないため、昇降口の入り口で石けんを使って手を洗いましょう（タオル等を持参してください）。

## マスクを着用する

当面は症状の有無にかかわらず、マスク着用が必須となります。

暑くなる季節は、熱中症に注意しましょう。使用済みのマスクは密封し持ち帰りましょう。

## 換気を徹底します

密室空間を作らないために、授業中も基本的に教室の窓や扉を開けたままにします。

寒さ暑さは、下着などで工夫してください

# 新型コロナウイルス 感染防止対策

～罹らない広げないために～

千葉県立佐倉東高等学校

R2,5,25

## 校内でも手洗いを習慣に

ウイルスの侵入は口、鼻、目とされています。顔を手で触らないよう注意すると共に、移動教室など、複数の人が使用する場所では事前事後の手洗いを徹底しましょう。

\*スマホ・携帯電話は菌の温床とされています。使用する「時と場合」の工夫を！。

## ソーシャルディスタンスを意識しましょう

手の届く距離に多くの人がいる場面を避けるため集会などは人・時間共に必要最小限とします。

## 唾液が付着してしまいます

食べ物の共有、飲み物の回し飲みはしないでください。

ふたのない飲み物は飲みきり、開けたまま放置しないようにしましょう。

## 近距離での会話や発声を避ける

食事中はマスクを外すため、向かい合っでの食事や大声での会話は避けてください。

\*食事の前の手洗いも徹底しましょう！

## 免疫力アップ

ウイルスに負けない抵抗力をつくるために睡眠・休養・栄養を十分にとるようにし、規則正しい生活を心がけてください。

## 行動の自粛をお願いします

不要不急の外出はせず、下校後はすみやかに帰宅しましょう。

カラオケやライブハウスなどはクラスター要注意です。