

ひろげよう 新しい生活様式（中学生の皆さんへ）

家庭

・体調 check

朝の**検温**と**健康観察**をします。熱、咳、頭痛など、風邪の症状があるときは、家で休みます。

学校

登校時・必ず手洗いをします。健康観察表を提出します。

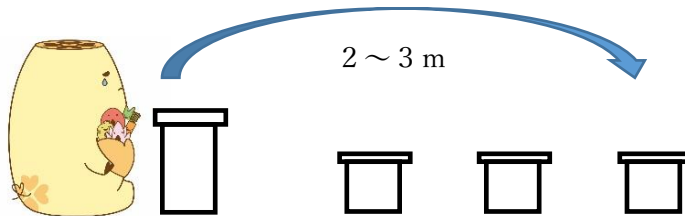
- ・3密（密閉・密集・密接）にならないように。特に給食の時間は、大きな声で話をしないように。
- ・mask（マスク）を着用。“social distance”（社会的距離）を考えよう。
- ・窓を開けて空気の入替えを。air conditioner（エアコン）使用時も換気します。



Why do we wear masks ?

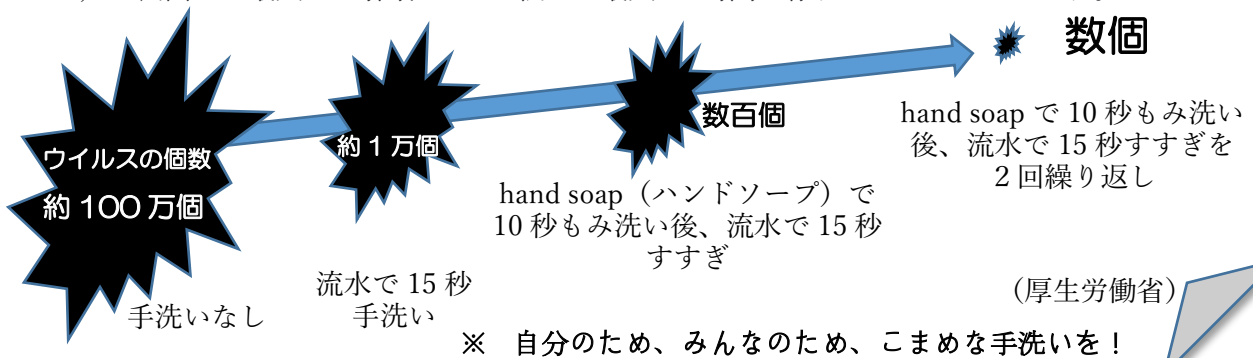
mask をせず咳やくしゃみをする時、virus（ウイルス）が2 mから3 m飛ぶといわれています。（厚生労働省）また、5分間の会話は、1回の咳に匹敵する量の virus を放出します。**飛沫感染**（感染者の咳やくしゃみ、つばとともに放出された virus を他者が口や鼻から吸い込んで感染すること）を防ぐためにも、正しく mask を着用したり、咳 etiquette（エチケット）を守ったりしましょう。

※ 食事のときは、会話をつつしみましょう。



Why do we wash our hands ?

人は無意識に、顔を触っています（1時間に目を3回、鼻を3回、口を4回。厚生労働省）。**接触感染**（virus が付いた手で口や鼻などを触って感染すること）を防ぐためにも、手洗いをしっかりとしましょう。WHO（世界保健機関）は、novel coronavirus（新型コロナウイルス）は、plastics（プラスチック）の表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存するなどとしています。



Virus に負けない自己管理術

- ・規則正しい生活：睡眠時間の十分な確保を。
- ・体調の管理：自分自身の体調の変化を意識し、体調の管理を。
- ・感染予防の行動：正しい知識を習得し、感染予防の行動を。
- ・ストレスへの対処：不安になったり、イライラしたり、落ち込んだりしたら、だれかに相談を。



○ 医療従事者をはじめとする、社会の基盤を支えてくださっている方々に感謝の気持ちを持ちましょう。