



秋も深まり、肌寒く感じる季節になってきました。今後、コロナ感染が急速に拡大する可能性が高いといわれています。一人ひとりができるコロナウイルス感染対策は十分にできているでしょうか。冬になっても、手洗いや室内の換気をしなくてはなりません。衣類で防寒できるように、工夫するなど準備してください。これからの季節は、コロナだけでなくインフルエンザや感染性胃腸炎などもはやります。元気にこの冬を乗り越えるためにコロナ感染症対策を実践してください。コロナ以外の感染症予防にもなります。

『一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策』

◆3つの密(密閉・密集・密接)の回避

密閉空間(換気の悪い密閉空間)、密集場所(多くの人が密集している)、密接場所(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる)は、避ける。屋外でも密集・密接には要注意。人込みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼吸や大きな声を伴う運動はしない。

◆こまめな手洗い

登校したらすぐに、何かをする前と後に、食事の前に、こまめに手をていねいに洗う。



◆マスクの着用

5分間の会話でも1回の咳と同じぐらいの飛沫(約3,000個のウイルス)が飛ぶと考えられている。マスクの着用は、そのウイルスの拡散と吸い込みの両方を、完全ではないが防ぐことができる。

予備のマスクも、カバンに入れておくと、安心である。

◆登校前の検温と健康観察

体調が悪いときは無理をしないで、自宅で静養する。



鼻と顎も出さないで！

『部活動や授業、昼食時の感染症対策』

【全般的な留意点】

◆発熱や風邪症状など体調の悪い時は、活動に参加しない。

◆密集・密接・密閉の場では、演奏や演技大きな声での発声、応援はしない。

◆こまめな手洗い、換気など可能な限りの感染対策をしたうえで活動する。

◆器具や用具を共有で使用する場合は、使用前後に手洗い・手指消毒をする。

用具や楽器などの共有は、できる限り避ける。

可能な限り、器具や用具、楽器などを適切に消毒する。

◆食事は向かい合っていない。食事時の会話は控える。

【屋外での活動】

◆活動中マスクを着用する必要はないが、着替え時やミーティングなどをする際に、身体的距離が取れない場合は、マスクを着用する。

◆水分補給用のコップやボトル、タオルなどは共有しない。個人個人のものを家庭から持参して使う。

【屋内での活動】

◆演奏や歌唱、演劇などで、発声したり、息を強く吐き出したり吸ったりする活動を行う場合は、向かい合っ

ての活動は避ける。少人数で十分に換気を行いながら活動する。

◆近距離での会話や発声が必要な場面は、マスクを着用する。

