

じどうせいと ほごしゃ 児童生徒・保護者のみなさんへ

～ゴールデンウィーク中もコロナ対策をしましよう～

かんせん たか ばめん 感染リスクが高まる「4つの場面」

ばめん かいわ とき 場面① 会話の時

- マスクなしで人と近い距離で会話をすると、飛沫感染のリスクが高くなりますので**外出時**もマスクを着用しましょう。
- **公共交通機関**を利用する場合は、マスクを着用の上、車内での会話を控えましょう。

【ワンポイント】

きおん たか ひ ねっちゅうしょう たか
気温が高い日は熱中症のリスクが高くなるので、こまめ
すいぶん ほきゅう おくがい ひと じゅうぶん きより すぐ
に水分を補給する。屋外で人と十分な距離（少なくとも
いじょう かくほ ぱあい いちど はず
2m以上）が確保できる場合は、マスクを一度外すなど、
たいちょうかんり ちゅうい かんせんしょうたいさく ちゅうい
体調管理にも注意しながら感染症対策に注意する。



ばめん いんしょく とき 場面② 飲食の時

- **食事の時**は、飛沫を飛ばさないよう、机に向かい合わせにしないようにし、会話を控えましょう。
- **食事の後**も、マスクを着用しましょう。

【ワンポイント】

ともだち かし た とき さら わ くふう
お友達とお菓子を食べる時なども、お皿を分けるなど工夫する。



ばめん ぶ かつどう とき 場面③ 部活動、少年団活動等の時

- **部活動**や**少年団活動**では、休憩や着替え、大会への移動や観戦の時もマスクを着用し、会話を控えましょう。
- 活動の前後は、必ず石けんによる手洗いや、手指消毒をしましょう。

【ワンポイント】

すいぶん はきゅう とう じぶんせんよう つか
タオルや水分補給のボトル等は、自分専用のものを使う。



ばめん ひと あつ とき 場面④ 人が集まる時

- **学校外**でも、換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面を避けましょう。

【ワンポイント】

しつない じゅうぶん かんき くうき いれかえ つと
室内では十分な換気（空気の入替）に努める。



かんせん ふあん かん けんさ う むしょうじょう かた かぎ
感染に不安を感じるときは、検査を受けましょう。（無症状の方に限ります）

CHECK!

きほんてき 基本的な

かんせんしようたい さく 感染症対策

まいにち
毎日することは？

けんおん たいちょうかくにん 検温などの体調確認

がいしゅつ とき
外出する時は？

マスクの着用など、

せき 咳エチケット

がいしゅつさき もど
外出先から戻ったら？

せっ てあら 石けんによる手洗い

また しゅ しょうどく
又は手指消毒

みっぺい さ
密閉を避けるために

なに ひつよう
何が必要？

かんきくうき いれかえ 換気(空気の入替)

めんえきりょく たか
免疫力を高めるには？

じょくじ バランスのとれた食事

じゅうぶん すいみん 十分な睡眠

てきど うんどう 適度な運動