

マナーアップ活動

《番外編》学校での「新しい生活様式」

加西市立北条中学校生徒会

「新しい生活様式」を定着させ、安全で安心な「学校生活」を送りましょう。

1 毎日の健康観察

☆ 自分の体調に関心を持ち、自己管理を徹底しよう

- ・ 自らの生活様式の見直しを（「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」）
- ・ 登校前の「検温」と「記録」の習慣化。（熱があったり、体調不良の時は登校しない）
- ・ 登校後、体調が悪くなった場合はすぐに申し出る。無理をしない。
 - ※ 風邪症状・発熱がある場合、保健室での一時療養はできません。
 - （原則、保護者に迎えに来てもらい自宅での療養となります）
- ・ 「熱中症」の予防（水筒を持参して、こまめな水分補給を）
 - ※ マスクを着用していると、体温が上昇しやすくなります。

2 手洗いの徹底

☆特に重要！

- ・ こまめに丁寧に
- ・ 習慣化していこう！
- ・ 学校では…
 - ※汚れた手で顔を触らない
 - ※ハンカチを持ってこよう



3 咳エチケットの実行

- ☆咳エチケットは、他者に迷惑をかけないための「マナー」です。（飛沫感染を防ぐ）
- ※ 正しい知識と方法を習得しましょう。



4 三密の回避(密閉・密集・密接)

☆学校生活はもちろん、外出時にも意識して気をつけましょう。

【密閉】換気の徹底……休み時間は2方向の窓を全開にして意識的な換気を

【密集】「ソーシャル・ディスタンス」の確保……飛沫感染を防ぐため2mの距離の確保を

【密接】マスクの着用……原則マスクを着用します。ただし体調の悪いとき、気温や湿度が高く「熱中症」が心配されるときは外しましょう。