

新型コロナウイルス感染症から自分や家族、友人を守るために最低限守ること

熊本県立湧心館高等学校

1 登校前にやるべきこと

○朝起きたら、登校までに必ず熱を測ってください。

○発熱等の風邪症状や、味覚・嗅覚の異常（味や臭いがしないなど）があれば、学校に連絡し、絶対に登校しないでください。

○感染への不安・心配があり、登校できない場合は保護者に伝え、学校に必ず連絡してください。

2 学校生活で守ってほしい事

○校内では、休み時間を含めマスクを着けてください。

※マスクが無い場合でも、咳エチケットの徹底を。

咳エチケットとは、咳やくしゃみ、会話などで唾やしぶきが出る場面ではマスクを着ける、マスクが無い場合はティッシュやハンカチ、洋服の袖で口・鼻を覆うことです。

○授業中も、休み時間も、常に換気をしましょう。

○こまめに石けんで手洗いを行い、必要時にはアルコール消毒をしましょう。

○売店や昇降口など、人が集まる場所では、人と人との間に距離を取りましょう。

○部室や教室以外の狭い空間は、大人数が同時に使わないようにしましょう。

以下の3つの条件は避けましょう

- ①換気の悪い密閉空間 ②手の届く距離に多くの人がいる ③近い距離での会話や発声がある

3 帰宅時等の守ってほしい事

○家に帰ったら、うがいや石けんでの手洗いをしましょう。

○十分な睡眠を取り、健康管理を心がけましょう。

○不要不急の外出を避け、特に人込みには出かけないようにしましょう。