

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ょう～

感染リスクが高まる「4つの場面」

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。

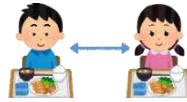
【ワンポイント】

気温が高い日は熱中症のリスクが高くなるので、こまめに水分を補給する。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクを一度外すなど、体調管理にも注意しながら感染症対策に注意する。



場面② 飲食の時

- **食事の時**は、飛沫を飛ばさないよう、机を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】

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。

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】

タオルや水分補給のボトル等は、自分専用のものを使う。

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】

室内では十分な換気（空気の入替）に努める。



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!

基本的な

感染症対策

毎日することは？

- 検温などの体調確認

外出する時は？

- マスクの着用など、咳エチケット

外出先から戻ったら？

- 石けんによる手洗い

又は手指消毒

密閉を避けるために

何が必要？

- 換気（空気の入替）

免疫力を高めるには？

- バランスのとれた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動

北海道教育委員会