

コロナウイルス感染予防チェック表（改定版）

年 組 氏名

登校前にできること

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を守るなど、規則正しい生活を心がけている。
- 毎日の健康観察行い、のどの痛みや発熱などの症状がある場合は欠席するようにしている。
- 清潔なハンカチ、ティッシュ、マスクを忘れずに持っている。
- 前日までにのどの痛みや発熱などの症状があったが、翌朝に熱が下がるなど体調が回復したとしても、決して無理をせず、欠席するようにしている。

学校・部活動でできること

- 体調がすぐれない時は、すぐに先生に申し出るようにしている。
- 食事の際は、飛沫を飛ばさないよう向かい合わず、会話も控えるようにしている。
- エアコンをつけていても、30分に1回以上は、教室等の窓を開けて空気を入れ替えている。
- 体育や部活動の後、給食や昼食の前後は必ず手を洗っている。
- 部活動前に少しでも体調に不安がある場合や家族にのどの痛みや発熱などの症状などがある場合は、活動には参加しないようにしている。
- 屋内での部活動は、常に空気の流れが生まれるような換気を行っている。
- 部活動の準備や片付け、ミーティングなど運動以外ではマスクをつけている。
- 部室や更衣室など狭い部屋を利用する時は、十分な換気を行うとともに、できるだけ少ない人数で利用し、会話をせず、短時間で外に出るようにしている。
- 授業や部活動が終わったら、寄り道をせず、帰宅している。

帰宅後・外出先でできること

- 帰宅後は、うがい手洗いを徹底している。
- 自宅でエアコンをつけていても、定期的に換気を行っている。
- 外出が必要な時は、人が多い時間や場所を避け、少人数での外出になるようにしている。
- 外食する際は、食事前後の手洗いや手指の消毒をし、対面での食事は避けている。
- 自転車や徒歩で移動する際は、熱中症予防の観点からマスクを着用する必要はないが、電車等を使用している移動する場合はマスクを着用するなど、状況に応じてマスクを着用している。

いざという時の心がけ

- のどの痛みや発熱などの症状がある場合は、病院などに電話で相談して受診する。
- マスクの着脱やワクチン接種の有無、感染者・濃厚接触者などに対するいじめや差別は絶対にしない。
- 友達や知人が感染したなどの個人情報を知った場合は、SNSなどにその情報をアップしたり、拡散したりしない。
- 感染した人や濃厚接触者となった人が復帰した時は、あたたかく迎える。