

夏休みのコロナウイルス感染予防チェック表

中高生向け

年 組 氏名

日頃からの心がけ

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を守るなど、自分の体調管理をしっかりしている。
- 風邪症状などがなかったか、毎日の健康観察を行っている。
- 正しくマスクを着用している。(ただし、熱中症のおそれがある場合は、マスクを着用しない)
- 列に並ぶ時は最低1メートルの間隔をあけている。
- 食事前後や外出後は、手洗いを徹底している。

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。
- 食事中は、向かい合って食事はせず、飛沫を飛ばさないよう、会話は控える。
- 体育や部活動の前後、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風邪症状などがある場合は、活動には参加しない。
- 部活動中は、常に自分で体調をチェックし、活動に参加している。
- 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。
- 運動中はマスクをはずしている(感染が心配な場合は、先生に申し出てください)
- 部室や更衣室など狭い部屋を利用する時は、1人1メートルの間隔がとれる人数で利用し、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。

家庭・外出先でできること

- 登校・外出する際は、体温を測定し、健康チェックを行っている。
- 家の中でも定期的に換気を行っている。
- のどの痛みや発熱など風邪症状があり、翌日熱が下がるなど体調が回復したとしても、無理をせず、外出を控えるようにしている。
- 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。
- 外食では、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。

いざという時の心がけ

- 発熱などの風邪症状がある場合は、かかりつけの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が復帰した時は、あたたかく迎える。