

# 宮中版 学校の新しい生活様式

三原市立宮浦中学校 令和2年9月1日(改定)

## 起きたら

- 自分の体調をチェックしましょう。体温を測り、健康観察カードへ記入し、保護者に確認をしてもらいます。熱がある時や風邪症状がある場合はお休みしましょう。
- 健康観察カード・マスク・マスクを入れる袋・清潔なハンカチ・ティッシュを携帯します。
- 暑い時期は、熱中症予防のために水分を多めに持参しましょう。(スポーツドリンクOK)

## 登下校中

- 横に並んで話をしながら歩かない。一緒に登下校する友達とは1m以上間隔を空けましょう。
- 出来るだけマスクをして登下校しましょう。  
暑い時などは自分の判断で着脱しましょう。  
マスクを外している時は、話をせずに人と間隔をとって歩きましょう。
- 学校に到着したら、手を洗ってから教室へ入ります。  
※遅刻して登校する時は職員室へ寄って、健康観察カードを確認してもらってから教室へ入りましょう。



## 休憩中

- なるべく友達と1m以上空けて話をしましょう。身体接触を少なくしましょう。
- トイレ付近に密集しないようにしましょう。手洗いをしっかりしましょう。
- 廊下は右側通行で、距離をとりましょう。
- 水分補給をしっかりとしましょう。
- 移動教室や図書室の利用前後には手を洗いましょう。
- 昼休憩に外から校舎に戻る時は手を洗って教室へ入りましょう。



## 授業中

- 原則マスクを着用します。暑くてがまんできない時や気分が悪くなったりした時は、自分の判断でマスクを外してください。がまんをしないようにしましょう。ただし発言や会話をする時はマスクを着用しましょう。
- なるべく貸し借りを避けましょう。共用する物を使用した後は手洗いをしましょう。

## 給食時間

- 当番の人は手洗いや服装など清潔に気を付けましょう。手洗い後に髪や顔を触らないようにしましょう。
- 当番以外の人は密にならないよう、静かに待ちましょう。手洗いは丁寧にしましょう。
- マスクは食事をする直前に取り、持参したビニール袋等に入れて保管します。
- 食事は前向きで話をせず、静かに食べましょう。
- 食事が終わったら各自でだまったらそのまま返却しましょう。



## 清掃

- 清掃後は手をきれいに洗いましょう。
- 換気をしっかり行いながら掃除をしましょう。
- ゴミにマスクやティッシュがそのまま入っていたら直接触らないように注意しましょう。 ※マスクを学校のゴミ箱にそのまま捨てないこと。



## 部活動

- 部活動の前後には手を洗いましょう。
- 体調不良の場合は参加出来ません。参加する場合は水分補給等、体調管理に気を付けましょう。
- 顧問の先生と相談して練習メニューを行います。徐々に体を慣らしましょう。
- 運動中はマスクを外します。外している時はなるべく人と距離を取り、会話を控えましょう。

## 帰宅後

- 家に帰ったら手を洗ってうがいをしましょう。
- マスクを捨てる場合は、ビニール袋に入れて捨てましょう。
- 早寝早起き、バランスのよい食事をして体調を整えましょう。
- 帰宅後、すぐに手や顔を洗います。すぐに、シャワーを浴びて着替えることが理想的です。



## その他

• 休日の人混みや不要不急の外出は控えましょう。仲の良い友人同士の家の子来や、家族ぐるみの交流は控えましょう。家庭でも手洗いなど感染症予防をお願いします。

～新型コロナウイルス感染症の感染者や、濃厚接触者、私たちを支えてくれる医療関係者に偏見や差別を持つことがないようにしましょう～

- 確かな情報を得るようにしましょう。
- 誰がどのような場面で感染してしまうかわかりません。感染してしまった人を責めたり、非難するような発言や行動に同調しないようにしましょう。
- 医療従事者や社会を支える方への感謝の気持ちを持ちましょう。

