

CHECK

基本的な

感染症対策

まいにち
毎日することは？

- 検温などの体調確認

がいしゅつ
外出する時は？

- マスクの着用など、
咳エチケット

がいしゅつさき
外出先から戻ったら？

- 手洗い又は
手指消毒

なに
こまめな何が必要？

- 換気(空気の入替)

めんえきりょく
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

児童生徒・保護者のみなさんへ

～長期休業期間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」(おさらい)

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、こまめな水分補給や、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、休憩中や更衣、大会への移動や観戦中もマスクを着用し、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 3つの密(密閉・密集・密接)が重なる時

- **学校外**でも、3つの密が重なる場面は、避けましょう。
(カラオケ店やライブハウスなどの利用で感染が疑われる事例が報告されています。)



【ワンポイント】十分な換気(空気の入替え)に努める。