

# うつらない。うつさない。いま一人ひとりができることを 中学生の皆さんへ



道南地方では、新型コロナウイルス感染症の発生が続いています。  
自分自身や大切な人の命を守るため、一人ひとりが感染防止対策を行いながら生活しましょう。

## 朝 毎朝体温測定・健康チェック

- 自分や家族に発熱・風邪症状がある場合は、学校に連絡し、自宅で過ごしましょう。



## 登下校 スクールバスに乗るとき

- スクールバス等に乗るときは、**必ずマスクを着用**し、静かに過ごしましょう。
- できるだけ間隔を空けて座りましょう。
- 車内での飲食はできるだけやめましょう。



## 学校での過ごし方 休み時間・昼食時間

- 向かい合わせに座らず、会話をするときは**必ずマスクを着用**しましょう。
- 大声での会話を控えましょう。



## 手洗いのタイミング

外から教室に入るとき

咳やくしゃみ、鼻をかんだとき

給食（昼食）の前後

掃除の後

トイレの後

共有のものを触ったとき

## 部活動 マスクと消毒を徹底しよう

- 部室や更衣室では**必ずマスクを着用**しましょう。
- 用具等は、消毒して使用しましょう。
- 活動によっては、マスクを外しても構いません。



## 放課後 必ずマスク着用

放課後

- 会話の時は飛沫が飛ぶので、**必ずマスクを着用**しましょう。
- 用事のない人は寄り道せず帰宅しましょう。



## お願い 春休みなど休暇の過ごし方 思いやりある行動を

- 「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食事」を心がけ、病気に対する抵抗力を高めましょう。
- 外に出かけるときは、**必ずマスクを着用**し、手指消毒を徹底しましょう。
- 正しい情報のもと、冷静に思いやりのある行動をしましょう。

※ 学校で定められたルールがある場合は、学校のルールを守って生活しましょう。