

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のために 新総生のみなさんにできること

緊急事態宣言が発令され、今まさに、急激な感染者の増加が危惧される非常に重大な局面にあります。  
無症状の人や症状が軽い人が、本人は気づかずに感染を広げてしまう事例も見られています。

**「症状はなくても、もしかしたら自分も感染しているかもしれない」**

と考えると、自分自身と、自分の周りの人を守るために、適切な行動をとりましょう。

### ○毎朝の検温・健康観察

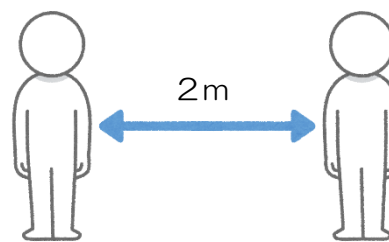
別紙「新型コロナウイルス感染症に係る健康観察票」に毎日記録し、  
学校が再開したら提出をお願いします。(5月7日(木) 予定)  
発熱等の風邪の症状がみられる場合は、自宅で休養してください。



### ○外出の自粛とソーシャル・ディスタンス

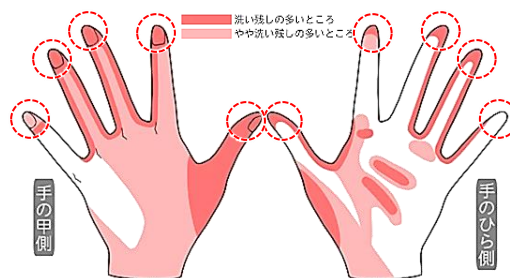
今は、人と人との接触を極力避けることが重要な時期です。  
不要不急の外出は控えましょう。

やむを得ず外出する際は、ソーシャル・ディスタンス(人  
と人との距離を保つこと)を2メートル確保しましょう。



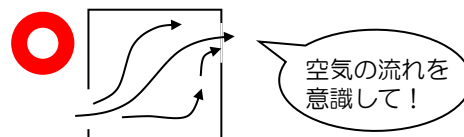
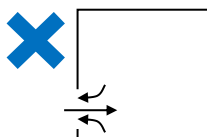
### ○こまめな手洗いの徹底

洗い残しが多いところ(右図)を意識して洗いましょう。  
特に、帰宅後・トイレの後・食事の前はしっかりと。  
アルコール消毒は、最初に指先をひたすのがポイント!



### ○定期的な換気

部屋の対角の窓を2か所開けて  
ウイルスを外に追い出しましょう。



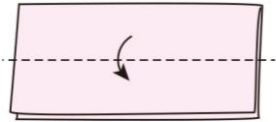
## ○マスクの着用

学校は「3密」（密集、密室、密接）が重なりやすい場所。休校中にマスクの用意をお願いします。  
使い捨てのサージカルマスクは入手がむずかしいため、布製マスクを洗って再利用したり、ハンカチや手ぬぐい等を使ったマスクの作成をおすすめします。

なお、マスクは他人に感染させないためのものであり、自分が感染しないための効果はあまり認められていません。マスクを過信せず、手洗いや換気など、他の対策も合わせて行いましょう。

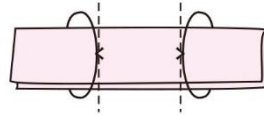
### 縫わずにつくれる！ ハンカチマスクの一例

Step①



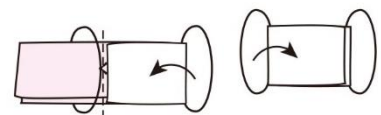
半分に折ったハンカチを  
さらに半分に折る

Step②



幅3等分の位置に  
ヘアゴムなどを左右から通す

Step③



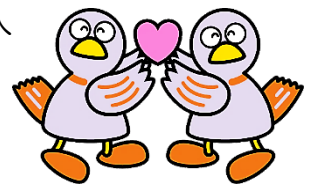
両端を3等分の位置で折って  
完成！

## ○抵抗力を高める

バランスのとれた食事、適度な運動、休養、睡眠等で抵抗力を高めて、感染症に負けない体づくりを。

## ○人権への配慮

新型コロナウイルスに感染した人やその家族、対応した医療機関関係者、外国人などに対する不当な差別やいじめといった人権侵害はあってはいけません。体調不良のときに申し出たり休んだりしやすい雰囲気をつくることも大切です。  
今は、誰が感染してもおかしくない状況です。思いやりの心を持って行動を。



## ○悩み事や困り事があったら

あらゆるところから新型コロナウイルスについての情報が流れ込み、心がつらくなったり不安を感じている人もいるかもしれません。まずは、家族や友達など信頼できる人と話をしてみましょう。もし「身近な人には話にくい」「誰に相談していいかわからない」「夜中だけど誰かに話を聞いてもらいたい」……そんなときは、一人で悩まず相談を。

(なやみ言おう)

**【24時間子供SOSダイヤル】TEL：0120-0-78310** ※24時間受付(土日・祝日も可)

\*\*\* 新型コロナウイルス感染症に関する相談はこちらへ \*\*\*

**【埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター】**

**TEL：0570-783-770** ※24時間受付(土日・祝日も可)