

技術校生の皆様へ

東部総合職業技術校長

新型コロナウイルス感染症予防に向けたお願い

厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例が公表されました(裏面参照)。

東部総合職業技術校においても、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防するため、技術校生の皆さんに取り組んでいただきたい実践例をお示いたしますので日々の技術校生活の中に取り入れてください。

・登校前には

- ・毎朝の体温測定、健康チェック(体調管理記録表に記入)
発熱または風邪の症状がある場合は自宅で休養し技術校へ連絡する
- 次のいずれかに該当する場合も技術校へ連絡し自宅で過ごす
 - ・新型コロナウイルスに感染していると判明した場合
 - ・新型コロナウイルスに感染している疑いがある場合
 - ・濃厚接触者に特定された場合
 - ・同居する家族等が新型コロナウイルスに感染した場合
 - ・同居する家族等が新型コロナウイルスに感染が疑われ、自宅療養や自宅待機となった場合

・登下校では

- ・混んでいる時間を避ける
- ・同じルートで登下校をする

・在校中では

- ・校内では必ずマスクを着用する
忘れたり紛失した場合は速やかにコース担当の先生に申し出る
- ・石けんを使用して手洗いを徹底する(登下校時、昼食前、トイレの後等)
- ・人との間隔はできるだけ空ける
- ・人と会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ・教室、実習場ではこまめに換気する

・昼食時は

- ・対面で食事をしない(横並びの前向き昼食で)
- ・できるだけ間隔をあけて
- ・会話はなるべく控えめに
- ・可能であれば中庭等の教室外の屋外空間で

・その他

- ・帰宅したら必ず手洗いをする
- ・十分な睡眠、バランスの取れた食事で抵抗力を高める
- ・日ごろから不要不急の外出は控え、3密(密閉、密接、密集)を避ける
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかを日々記録をする

状況に応じて、お願いする内容は変更することがありますので、予めご承知おきください。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

以下の条件に当てはまる方は最寄りの「帰国者・接触者相談センター」へ相談ください

- ☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ☆ 高齢者、基礎疾患がある方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方など重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ☆ 上記以下の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)