

ゴールデンウィーク期間の感染対策について

4月25日（日）より 緊急事態宣言が発令 されています。5月11日（火）までの期限でとされていますが、感染の拡大状況によっては期間延長の可能性もあります。感染対策を何度も確認しつつ、引き続き感染予防の協力をお願いします。もし、感染の疑いがあるまたは感染した場合には速やかに学校への連絡をお願いします。

変異株の拡大への対応

変異株への対策としては、従来と同様に、3密の回避や、マスクの着用、手洗いなど基本的な感染症対策の徹底が推奨されています。

家庭内のできる感染予防 ～大切な人を守るために～

◆必ずしていただきたいこと

- 「**親しき仲にもマスクあり!**」…十分な距離がとれない時は**マスクを着けましょう。**
- こまめな**手洗い** …接触感染を防ぐため、外出後、食事の前、トイレの後など。
- こまめな**換気** …屋内では空気の出入口を2か所設け、空気の流れを作る工夫を。
- 共有部分(ドアノブ、手すり、スイッチ)の**消毒**
- タオルや歯磨き粉などの**共用を避ける**
- 食べ物や飲み物、食器の**共用は避ける**



◆していただきたいこと

- 適度な湿度(50～60%)を保つ
- 可能であれば、食事の時間や場所を分ける

◆遠方から帰省されたご家族と過ごすときの感染予防

- 家庭内での感染予防が難しい場合は、**宿泊施設の利用も検討しましょう**
- 帰省される方は、帰省される前の一週間、可能であれば2週間は、**大人数での会食は控えましょう**
- 高齢者や基礎疾患がある方など重症化リスクの高い方と会う時は、必ずマスクを着用するなど特に感染予防に留意しましょう**

登校時の検温・消毒の継続

午前8時頃～ 1階 特Ⅱ教室で行っています。

【検温・消毒】を済ませ、[8時30分のチャイムがなるときには教室にいる]ように朝の時程はなっています。
“検温消毒を済ませたし、チャイムが鳴るまでに教室へ入ればいいや”は、時間に間に合ったからいいじゃんという気持ちでいるように感じます。
時間に余裕を持ち 『検温消毒を済ませ準備が整ったので、今日も感染対策をして過ごす。』と気持ちの切り替えをお願いします。



5/2 (日) ～ 5/5 (水) の検温記録はフォーサイト手帳に記録をしましょう。

感染リスクの高い行動になるので気をつけましょう

近距離で大きな発声を伴う活動や身体的接触、マスクを外して行う運動など、感染リスクの高い活動については、担当する先生からの指示を守ること。

・運動を行っていない際は、可能な限りマスクを着用すること。呼気が激しくならない軽度な運動の際もマスクを着用すること。

・集団活動は避け、特定の少人数(2～3人程度)での活動は十分な距離を空けて行うこと。



密集回避



密接回避



密閉回避



換気

食事等の飲食の留意点

食事をする際には、食事の前後の手洗いを徹底すること。

会食に当たっては、飛沫を飛ばさないよう、例えば、机を向かい合わせにしない、大声での会話を控えるなどの対応をとること。
飛沫を飛ばさないような席の配置(指定された席で前を向いて食事をする。会話を控えるなどの対応を工夫すること。
食事後の歓談時には必ずマスクを着用すること。

また、下校後に、生徒同士で食事をすることを控えること。



不要不急の外出は控える

特に20 時以降の不要不急の外出は控えること。

心のケア等

私生活において不安で眠れないといった悩みや、職場でのメンタルヘルス不調などの悩みや、生きづらさを感じるなど様々な悩みについて相談をしたい場合に、SNS心の相談について等の情報をまとめています。

新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談

※受付時間：月・火・木・金・日17時～22時30分（22時まで受付）
水11時～16時30分（16時まで受付）

精神保健福祉センター等【TEL:最寄りのセンターにおかけください】

保健師・精神保健福祉士等の専門職が、面接や電話等により、コロナのことが不安で眠れない、子どもの世話でストレスがたまるといったお悩みの相談を受け付けます。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

職場のメンタルヘルスに関する情報提供をしています。また、産業カウンセラー等が、メール・電話・SNSにより、メンタルヘルス不調、過重労働により体調を崩したといった健康相談を受け付けます。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

よりそいホットライン（電話等による相談）【TEL:0120-279-338】

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

（ご相談の例）・暮らしの悩みごと・悩みを聞いて欲しい方、DV・性暴力などの相談をした
い方、
・外国語による相談をしたい方など

SNS等による相談

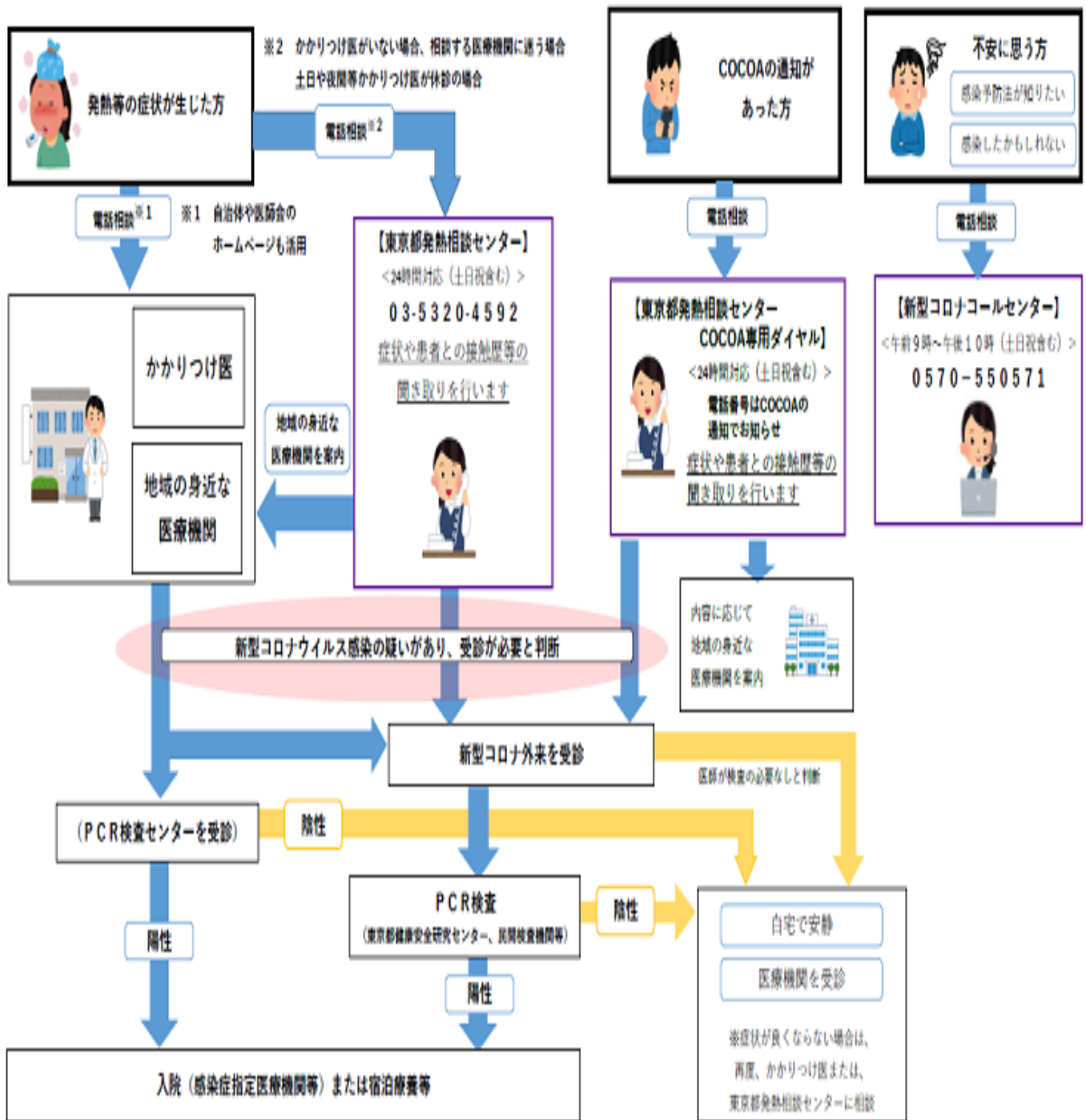
LINE, Twitter, FacebookなどのSNSや電話を通じて、年齢や性別を問わず、「生きづらさを感じる」などのお悩みの相談を受け付けます。

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html

厚生労働省HPより抜粋

都民の皆さまへ ～新型コロナウイルス感染症が心配なとき～



参考資料 東京都社会福祉局 HP より抜粋