

【高校生向け】

緊急事態宣言中における感染予防対策の徹底について

(令和3年2月24日改訂版)

現在、埼玉県では、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言が発出されています。この宣言を、一日も早く解除するには、皆さんの日頃の行動が大切です。自分だけでなく大切な家族の健康を守るためにも、徹底した感染予防に取り組んでください。

保護者の皆様には、改めて御協力をお願いいたします。

○ 生徒の皆さんへ

新型コロナウイルスは、感染者の咳やくしゃみなどからうつるものであり、自分自身を守るとともに、周囲の人に迷惑をかけないようにしなければなりません。一人ひとりの自覚と行動が何より大切です。改めて、皆さんの協力をお願いします。

～ 私たち一人ひとりにできること ～

自宅での留意事項

- 早寝・早起き・食事など、規則正しい生活を心がけましょう。
- 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が思わしくないと感じたときは外出しないようにしましょう。
- こまめに石鹸で手を洗いましょう。
- 人前に出るときは、可能な限りマスクを着用しましょう。
- 咳やくしゃみをする際の「咳エチケット」を守りましょう。
- インターネット等を利用する場合には、偏見や差別につながるような行為（誤った情報発信、感染者を特定しようとする、悪口や冷やかし等）を絶対にしないようにしましょう。
- 自宅では時間を定め、窓を2か所以上開けて換気をこまめにしましょう。



コバトン

外出する際の留意事項

- ・不要不急の外出はしないようにしましょう。
- ・大勢で友達の家遊びに行ったり、友達を家に呼んだりしないようにしましょう。
- ・やむを得ず外出する際は、できる限り徒歩や自転車を利用しましょう。
- ・公共交通機関を利用する際は、マスクを着用して咳エチケットに気を付けるとともに、利用後（乗車後）は必ず手を洗いましょう。
- ・人が集まりやすい場所や換気の悪い場所には、立ち寄らないようにしましょう。
- ・やむを得ず複数で活動をする場合には、「3つの密」にならないよう心掛けましょう。
- ・飲食の際にマスクを外したまま会話をするので、感染リスクが高まるとの指摘があります。食事の際は、会話をしないようにしましょう。
- ・会話をする際はマスクを着け、大声にならないようにし、仲間との距離を保ちましょう。

静美食

これは、書道家の宮田天風さんからご提案いただいた言葉です。

日本は古くから礼儀を重んじる国であり、食事をするときは、静かに作ってくれた人や食材に感謝するという習慣がありました。その気持ちを改めて思い起こし、静かに食材の味を楽しみ、礼儀よく美味しく食べることを「静美食(せいびしょく)」という言葉で言い表しています。

(埼玉県ホームページ：新型コロナウイルス感染症総合サイトから引用)

静かに食材の味を楽しみ、礼儀よくおいしく食べる

○ 保護者の皆様へ

- ・不要不急の外出はさせないようにお願いします。
- ・毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が思わしくないと感じたときは、外出させないようにお願いします。
- ・やむを得ず外出する際には「3つの密」を避け、食事の際は会話をしない、話すときはマスクを着けるよう指導をお願いします。
- ・外出からの帰宅後には、手洗いを徹底させるようお願いします。
- ・インターネット等を利用させる場合には、偏見や差別につながるような行為（差別や偏見、SNS等における誤った情報発信、悪口や冷やかかし等）を絶対にさせないようにお願いします。
- ・家庭内感染防止のため、こまめに室内の換気をお願いします。
詳しくは厚生労働省ホームページ
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>)
をご覧ください。

