

# 新型コロナウイルス感染症拡大予防マニュアル

## － 2020年度後半の授業に向けて－

令和2年9月

華頂女子高等学校 危機管理対策本部

### 1 はじめに

国内においては、新型コロナウイルスの感染症拡大が収束状況とはなっていない中、生徒の皆さんには、感染予防及び感染拡大防止に最大限努めるよう、引き続き強くお願いします。一人ひとりが「感染しない」「感染させない」をしっかりと意識して、高い自覚と責任をもって行動するように心がけてください。

### 2 新型コロナウイルス感染予防及び感染拡大防止の徹底

#### (1) 感染しない、感染させないために

新型コロナウイルス感染については、感染経路不明によるケースもみられます。「感染しない」「感染させない」ためにも、不要不急の会合の延期や自粛、「お互いの身体的距離の確保」「会話時、人々が密集する場でのマスクの着用」「通学前、授業の前後、帰宅後の手洗い・手指消毒、うがいの徹底」「密閉空間での人の密集や人と人の密接を回避(3密の回避)」といった感染対策を引き続き励行してください。

#### (2) 食事での注意

食事については、密閉された空間や密集・密接、またマスクを着用しない場面ともなり、食事を通じて感染するケースも相次いでいるため、家族等との食事の場合にも最大限の注意を払い、また、できるだけ生徒同士や複数人での食事は控えてください。

### 3 生徒の皆さんへのお願い

#### (1) 体調確認の徹底

- ①体調不良、また発熱等の症状のある場合は、登校せず担任まで連絡してください。
- ②校舎内では、マスクの着用を義務付けします。ただし、体育の授業等においては熱中症対策に留意して、適宜着脱してください。また、人混みを避け、適切に水分を補給してください。

#### (2) 3密を避け、慎重な行動

日常生活において、徹底して「人々が一度に多く集まらない」、「お互いに社会的距離を確保し」、「人々が室内に集まるときは、密閉空間とならないよう換気するなど」を行ってください(3密の回避)。また、高齢者や基礎疾患のある人などに会う場合は、特に慎重に行動するようにしてください。

## 4 新型コロナウイルス感染症について

### (1) 症状のある場合

新型コロナウイルス感染時は、発熱、呼吸器症状、頭痛、倦怠感などの風邪症状や嗅覚味覚障害が症状として多くみられます。これらの症状がある場合には自宅待機とし、毎日、検温等の健康管理(健康観察表に記録)を行ってください。

### (2) 症状のない場合

感染しても発熱など前述の症状が発生しないケースもあります。無症候感染者として、無自覚にウイルスを拡散させてしまい、家族や親しい人たちなどへの感染を防止するためにも、「2 新型コロナウイルス感染予防及び感染拡大防止の徹底感染拡大防止対策」を徹底してください。

### (3) 罹患<sup>りかん</sup>又は濃厚接触者となった場合

万が一、感染した場合、又、感染が疑われる場合、新型コロナウイルス陽性者と適切な感染予防対策をしないで接触した場合(濃厚接触者など)は、速やかに担任に報告してください。

## 5 新型コロナウイルス感染が疑われる又は罹患<sup>りかん</sup>した場合

(1) 37.5℃以上の発熱を伴う風邪の症状がある場合は、自宅待機とし、毎日体温を測定して記録(健康観察表に記録)しておいてください。

(2) 37.5℃以上の発熱がない場合でも、次の症状がある場合は、自宅待機とし、毎日体温を測定して記録しておいてください。

- ①息苦しさ、強いだるさなどの強い症状のいずれかがある。
- ②同居家族等で、高齢者や基礎疾患がある人で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪症状がある。
- ③比較的軽い風邪が続く場合など。

### (3) 正確な情報と適切な行動を

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。

公的機関が提供する正確な情報を入手し、冷静な行動に努めましょう。

## 6 学校生活において

### (1) 登校点検時間の変更

通学時における交通機関の混雑を緩和するために、登校点検時間を8時30分から8時50分に変更しました。

### (2) クラブ活動について

#### ①活動計画書及び報告書の提出

- ・クラブ顧問は、月ごとに活動計画書を、教頭及び生徒指導部長に提出する。

#### ②クラブ活動における留意点

- ・活動に当たっては、当日の参加者を確認する。
- ・参加者は、事前の検温等の健康管理や活動マニュアルの遵守を徹底する。
- ・練習の前後はもとより、日常からの手洗い、手指消毒を徹底する。
- ・公式な大会への出場に当たっては、主催団体の定める感染拡大予防マニュアル等に従って行動する。
- ・「密閉空間にしないための換気の徹底」、「多くの人が手の届く距離に集まらないための配慮」、「近距離での会話や大声での発声をできるだけ控える」など、3つの密が重ならない活動を工夫する。
- ・発熱等の風邪症状がみられるときは、参加を見合せ自宅で休養することを原則とし、無理な活動は厳に禁止する。
- ・呼気が激しくなるような運動や大声を出すような活動等を避ける。
- ・平日は18:30、土曜日は16:30完全下校とする。
- ・日曜日及び祝日の活動は、原則として禁止する。
- ・月曜日～金曜日の内、少なくとも1日は休養日を設定する。

### (3) 授業等における感染対策

- ・換気に努める(廊下側の出入口は完全に開け、中庭側の窓は可能な範囲で開ける)。
- ・パソコンのキーボード、ピアノの鍵盤、美術や書道等での共有道具等の消毒は授業ごとに行う。
- ・各HR教室は終礼時にドアノブ、黒板消し、教卓等の消毒は毎日行う。
- ・タオル、ペットボトルを含む飲食物や文房具は共有しない。
- ・顔や髪の毛を触らないようにする(粘膜からの感染予防)。
- ・手洗いは石鹸を泡立てて20秒以上しっかりこすり、清潔な自分のタオルで拭く、こまめな水分補給を行う。

## 7 「新しい生活様式」の実践例

新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言による「新しい生活様式」から抜粋

### 「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。
  - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを**着用する。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
  - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。  
人混みの多い場所に行った後は、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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 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（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、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

##### 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、十分に人との間隔をもしく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

##### 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

##### 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

##### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## 「健康観察表」

「健康観察表」に状況を記入して担任に提出してください。(日数が足りない場合は、コピー等により追加してください。)

日付		月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
体 温	最高	℃	℃	℃	℃
	朝	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)
	夕	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)
呼吸器 症状	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 咳
	<input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり	<input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり	<input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり	<input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり	<input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり
	<input type="checkbox"/> のどの痛み	<input type="checkbox"/> のどの痛み	<input type="checkbox"/> のどの痛み	<input type="checkbox"/> のどの痛み	<input type="checkbox"/> のどの痛み
	<input type="checkbox"/> 息苦しい	<input type="checkbox"/> 息苦しい	<input type="checkbox"/> 息苦しい	<input type="checkbox"/> 息苦しい	<input type="checkbox"/> 息苦しい
	<input type="checkbox"/> 胸の痛み	<input type="checkbox"/> 胸の痛み	<input type="checkbox"/> 胸の痛み	<input type="checkbox"/> 胸の痛み	<input type="checkbox"/> 胸の痛み
その他	<input type="checkbox"/> 全身倦怠感	<input type="checkbox"/> 全身倦怠感	<input type="checkbox"/> 全身倦怠感	<input type="checkbox"/> 全身倦怠感	<input type="checkbox"/> 全身倦怠感
	<input type="checkbox"/> 関節痛・筋肉痛	<input type="checkbox"/> 関節痛・筋肉痛	<input type="checkbox"/> 関節痛・筋肉痛	<input type="checkbox"/> 関節痛・筋肉痛	<input type="checkbox"/> 関節痛・筋肉痛
	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 頭痛
	<input type="checkbox"/> 結膜充血	<input type="checkbox"/> 結膜充血	<input type="checkbox"/> 結膜充血	<input type="checkbox"/> 結膜充血	<input type="checkbox"/> 結膜充血
	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐
	<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 下痢
	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> その他

日付		月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
体 温	最高	℃	℃	℃	℃
	朝	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)	℃(午前 時)
	夕	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)	℃(午後 時)
呼吸器症 状	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 咳
	<input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり	<input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり	<input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり	<input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり	<input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり
	<input type="checkbox"/> のどの痛み	<input type="checkbox"/> のどの痛み	<input type="checkbox"/> のどの痛み	<input type="checkbox"/> のどの痛み	<input type="checkbox"/> のどの痛み
	<input type="checkbox"/> 息苦しい	<input type="checkbox"/> 息苦しい	<input type="checkbox"/> 息苦しい	<input type="checkbox"/> 息苦しい	<input type="checkbox"/> 息苦しい
	<input type="checkbox"/> 胸の痛み	<input type="checkbox"/> 胸の痛み	<input type="checkbox"/> 胸の痛み	<input type="checkbox"/> 胸の痛み	<input type="checkbox"/> 胸の痛み
その他	<input type="checkbox"/> 全身倦怠感	<input type="checkbox"/> 全身倦怠感	<input type="checkbox"/> 全身倦怠感	<input type="checkbox"/> 全身倦怠感	<input type="checkbox"/> 全身倦怠感
	<input type="checkbox"/> 関節痛・筋肉痛	<input type="checkbox"/> 関節痛・筋肉痛	<input type="checkbox"/> 関節痛・筋肉痛	<input type="checkbox"/> 関節痛・筋肉痛	<input type="checkbox"/> 関節痛・筋肉痛
	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 頭痛
	<input type="checkbox"/> 結膜充血	<input type="checkbox"/> 結膜充血	<input type="checkbox"/> 結膜充血	<input type="checkbox"/> 結膜充血	<input type="checkbox"/> 結膜充血
	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐	<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐
	<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 下痢
	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> その他

# 新型コロナウイルス感染症拡大防止のための行動記録

年 組 番

氏 名：

日 付	曜日	移 動 先	移動方法、同行者・面会者など	備 考
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				
月 日				