

# 自分とみんなを守るための学校生活 10 の約束



水戸市立緑岡中学校

## ① 毎朝、体温を測る

- 体調チェック表に記入する。
- 登校したら、担任の先生にチェック表を提出する。



## ② 体調が悪いときは、休む

【こんなときは無理せずに】

- のどの痛み、せき・くしゃみ、鼻水などのかぜ症状がある。
- いつもより1度以上熱が高い。
- 家族で高熱の人がいる。

## ③ 石けんで手を洗う

- 登校したらまず手を洗う。
- 給食の前、清掃の前後、トイレの後など、こまめに洗う。
- きれいなハンカチを使う。



## ④ マスクを付ける

- 登校するときから家に帰るまで全員が必ず身に付ける。
- 息苦しさを感じたときは外す。(外したら人と離れ、会話しない。)
- 予備マスクを持ってきておく。

## ⑤ 換気をする

- 対角線上に2か所、いつも開けておく。
- 授業中に1回と休み時間、ドアと窓を大きく開ける。

## ⑥ 人との距離をとる

- お互いに手をのびしても届かないくらい離れる思いやりを大切に。
- 最低でも1mは離れる。



## ⑦ 学習用具の貸し借りは×

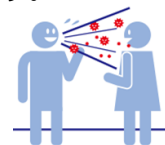
- 授業に必要なものは、自分で忘れずに持ってくる。
- 特に、ハンカチの貸し借りは絶対にしない。



## ⑧ 声の大きさに気を配る

- 必要以上の大声は出さず、場に応じた声量で話す。

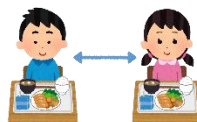
※飛沫防止



## ⑨ 給食はみんなで同じ向きに

- 会話は、できるかぎり控える。
- 振り返って向かい合うことはしない。

※飛沫防止



## ⑩ お互いに温かい心で

- 具合が悪そうな人に優しい言葉をかけられる人になる。
- 誰もがかかる可能性があることを忘れない。

