

# 高校生のみなさんへ

～長期休業期間中もコロナ対策を忘れずに！～

## 感染リスクが高まる「4つの場面」

### 場面① 会話の時

- マスクなしで人と近い距離で会話をすると、飛沫感染のリスクが高くなるので **外出時** もマスクを着用しましょう。
- **公共交通機関** を利用する場合は、マスクを着用の上、車内での会話を控えましょう。

#### 【ワンポイント】

気温が高い日は熱中症のリスクが高くなるので、こまめな水分補給や、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクを一度外すなど、体調管理にも注意しながら感染症対策に注意する。



### 実際の感染事例

#### CASE 1

公共交通機関に乗車中、友人と向かい合わせに座り、**マスクを外して会話**をしていたことから、友人の感染に伴い、その後感染が判明した。

#### CASE 2

帰省した先輩と一緒に**長時間にわたってバーベキュー**をし、先輩の感染に伴い、複数が感染した。

#### CASE 3

試合終了後、**マスクを外して**チーム全員が同じ更衣室で着替えをしていたことから、複数が感染した。

#### CASE 4

部活動終了後、友人と**飲食店に立ち寄り、マスクを外して会話**をしていたことから、友人の感染に伴い、その後感染が判明した。

#### CASE 5

**換気や身体的距離が不十分な状態のライブ**に参加後、発熱し感染が判明した。さらに、他の参加者も感染が判明した。

### 場面② 飲食の時

- 可能な限り、いつも一緒にいる人以外との**飲食を控え**、やむを得ず飲食する場合は、**向かい合わせにならない**ようにし、**飲食後** はマスクを着用しましょう。

#### 【ワンポイント】

飲食時の箸やコップは、使い回さず1人で使用する。



### 場面③ 部活動の時

- **部活動** では、休憩中や更衣、大会への移動や観戦中もマスクを着用し、会話を控えましょう。
- 活動の前後は、必ず石けんによる手洗いや、手指消毒を行いましょう。
- 活動終了後に生徒同士で食事をすることを控えましょう。

#### 【ワンポイント】

タオルや水分補給のボトル等は、自分専用のものを使う。



### 場面④ 3つの密（密閉・密集・密接）が重なる時

- **学校外** でも、3つの密が重なる場面は、避けましょう。  
【カラオケ店 や ライブハウス などの利用で感染が疑われる事例が報告されています。】

【ワンポイント】 十分な換気（空気の入替え）に努める。

