

# 教室内で食事をするときの7つの約束

新型コロナウイルス感染防止を徹底するため、また皆さん全員が安心して勉強に集中できるよう、教室内で食事をすることは、以下の注意事項を必ず守るようにしてください。

## 1. アルコール除菌シートなどを持ってくるようにしましょう。

食事前と食事後に机を消毒するために、また、必要に応じて手指消毒するために、アルコール除菌シートなどを持ってくるようにしましょう。

## 2. 食事の準備をする前に、必ず「手指消毒」をしましょう。

食事に必要なものに触れる前に、必ず「アルコールによる手指消毒」をしましょう。

## 3. マスクを外す時間は、できる限り短くしましょう。

マスクは食事の直前に外し、食事を終えたらすぐにマスクを着用しましょう。

## 4. 食事中は一切のおしゃべりは禁止です。

マスクを外して食事をしている間は一切無言。私語は禁止です。

## 5. 必ず前を向いて食事をしましょう。

食事をするときは、全員が教室の前方（ホワイトボード）を向いて着席するようにします。

## 6. 食事はなるべく20分以内に終わるようにしましょう。

食事はなるべく20分以内に終わるようにしましょう。ただし、免疫力を高めるために、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。用意する食事の量を工夫してください。

## 7. 食事を終えたらすぐにマスクを着用し、「机の消毒」と「手指消毒」をして、自習しましょう。

食事に必要な時間は一人ひとり異なります。自身の食事を終えたら、すぐにマスクを着用し、机の消毒、手指の消毒をし、自習をしましょう。早く食べ終えたからといって、友達と話をすることのないようにしましょう。