

『新型コロナウイルスから自分を守る，家族を守る，仲間を守るための新しい生活様式』

新型コロナウイルスの拡大が落ち着き始め，学校も再開となりましたが，厚生労働省は，再び感染が拡大する可能性があり，長丁場に備えて「新しい生活様式」に移行していく必要があるとして具体的な実践例「新しい生活様式」を示しました。

「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。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。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。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 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
- 身体的距離の確保 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、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、十分な距離がオンライン

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

冠婚葬祭などの親旅行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

感染防止と学校生活・社会経済活動の維持を両立させるために、「新しい生活様式」を日常生活の中で実践していきましょう！

厚生労働省の HP より

厚生労働省の「新しい生活様式」に基づき、学校生活における実践例を考えてみました。

1 朝（起床後） @家庭にて

(1) 朝食はしっかり食べよう。

免疫力を高めるために、十分な睡眠とバランスの取れた食事は必須です。



(2) 検温は必須です

万一、発熱または風症状がある場合は無理せず自宅で休養してください。
(その際、学校への連絡を忘れずに)



(3) マスクを着用し、ハンカチ (タオル可) を忘れずに。



&



2 登下校時の注意（公共交通機関利用者）

公共交通機関を利用して登校する生徒は、特に以下の点に注意

- ①車両の中での会話は控えめに（マスクの着用徹底）
- ②混雑している時間帯・車両を避けよう
- ③可能な限り、自転車・徒歩を活用しよう



3 学校での生活

(1) 万一検温を忘れた、またはマスクを忘れた場合

教室に入る前に第2会議室へ行ってください。そこで検温します。

(2) 咳エチケットの徹底

- マスク着用の徹底。
- 咳やくしゃみをする際に、ティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえてください。



(3) こまめな手洗い

【いつ】登校時，トイレの後，移動教室，体育後は教室に入る前に手洗いを徹底しよう。また，昼食の前後にも手洗いを徹底しよう。

【どうやって】水と石鹸で丁寧に洗う。手を洗った後は，自分のハンカチでふく（他人のハンカチは使用しない）

【周りへの配慮】休み時間に手洗い場が混雑することが予想されます。待っている人への配慮，密集しないことの配慮を忘れずに。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



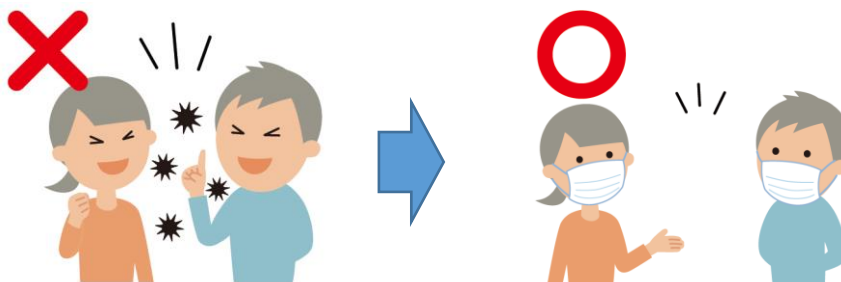
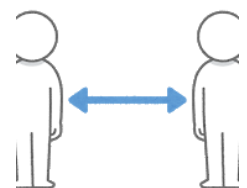
5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

(4) 常にソーシャルディスタンスの維持を意識して

- 人との間隔は，できるだけ2m（最低でも1m）空ける。教室の机は1m以上空けること。
- 人と会話するときは，可能な限り真正面を避ける。
- 廊下，手洗い場，トイレ，ロッカーは特に注意が必要。



(5) こまめな水分補給を

熱中症予防にもなります。水筒を持参してこまめに水分補給してください。

- 他人と回し飲みしない。
- 給水機の直接飲み禁止。(水筒への補充はOKですが、飲み口のある水筒は、飲み口を洗い場でよく洗ってから補充してください)



(6) こまめに換気

- 教室の前後の扉は、開放する(多くの方が扉に触れないため)。
- グラウンド側の欄間を常に1カ所開けておく(雨天時は、3～5cm程度)。
- 密閉が生じる可能性のある場所(トイレ)、部室などは、こまめに換気する。

(7) 昼食時に注意すること

- 基本的に前を向いて食事をする。(向き合って食事しない)
- 食事の前後には必ず手洗いをしてください。

(8) 清掃時に消毒の徹底

- 清掃時に、多くの方が触る場所(机の天板、電気のスイッチ、教卓、教室・トイレのドア、便器のレバー、手摺り等)に消毒液を吹きかけてきれいな雑巾で拭きあげてください。

そもそも不特定多数の人が触れる可能性のある場所を触らない。

- 清掃時に生徒同士が密集しないように



(9) ゴミの持ち帰りの徹底

- 各自が出したゴミは、必ず家に持ち帰ってください。
- 教室のゴミ箱を当面の間撤去します。各フロアのラウンジに1つゴミ箱を置きますが、それは、清掃時の掃きゴミを捨てるためのゴミ箱です。
- マスクや使用済みティッシュの放置は厳禁です。自分の机、自分のロッカー、部室内であっても絶対にやめてください。



ゴミ箱は当面の間、撤去します。ゴミは持ち帰り！