

コロナウイルスに対してできること

計画的登校日が開始になりました。生活の中でコロナウイルス対策を各自で行っていると思いますが、改めて確認をお願いします。

<できることをしましょう>

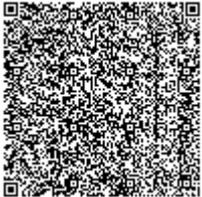
- ・こまめに手洗いをしましょう。マスク着用を含め、咳エチケットを心掛けましょう。
- ・登校する際は、自宅で検温・健康観察を行い、少しでも体調に不安がある場合は休んでください。
- ・検温結果や体調の気になる点を、「健康観察カード」に記録しておいてください。
健康観察カードは登校日初日に配付されています。
- ・マスクを着用して登下校してください。また、学校内はマスクを着用してください。
マスクが足りない場合は参考資料の「[手作りマスクについて](#)」を見て作成してみよう。
- ・フィジカルディスタンス（身体的距離）を保つ。むやみに近づかない。
互いに手を伸ばして届く距離=2mがめやすです。校内での会話に気をつけましょう。
- ・電車内などで集まること、集まった状態で不必要な話はしないようにしましょう。
- ・不要な外出はしない。登下校の途中で寄り道などをしないようにしましょう。
- ・物の貸し借りをしないよう、事前に予定を確認し、忘れ物がないようにしましょう。

※裏面「新しい生活様式」の実践例も活用してください

「自分は大丈夫」や「うつったりしないだろう」という軽い気持ちで行動することはやめましょう。人によっては、非常に不安になっている人もいます。感染防止もそうですが、周りの人を不安や不快な気持ちにさせないようにも気を配って行動してください。今までと同じことをしてはいけません。今の状況に合った行動をとれるようにしましょう。

また、添付している関連資料等も参考にして、コロナウイルスに対しての正しい知識を身につけましょう。みんなの正しい行動が、みんなの幸せに繋がります。

関連資料 インターネットでワード検索か、QRコードを使用してください。

<p>新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ 負のスパイラルを断ち切るために (PDF)</p> 	<p>「ウイルスの次にやってくるもの」(動画)</p> 
<p>新型コロナウイルス感染症のリスクを減らすためにできること (PDF)</p> 	<p>手作りマスクについてやってみよう！ ※手作りマスクについては動画の最後の方にあります</p> 
<p>新型コロナウイルスが引き起こす"3つの感染症" (動画)</p> 	<p>裏面 「新しい生活様式」</p> 

「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。
- 遊びにいくなら**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は、**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

冠婚葬祭などの親族行事

- 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