



大富中学校 保健室

令和2年7月13日

NO. 11

「新しい生活様式」を取り入れて 新型コロナウイルス感染症を予防しよう

7月に入ってから、都心での新型コロナウイルスの感染者数が増加中とのニュースが連日のように流れています。また、先週は山形県内でも感染者の報告がありました。

新型コロナウイルスについては、いまだ不明な点が多く、有効なワクチンもまだありません。国内外の感染状況をみると、今後も長期間この新たな感染症とともに社会で生きていかなければなりません。

これからは「3密（密集・密閉・密接）を避ける」「マスクの着用」「手洗い・手指消毒」など、基本的な感染対策を継続する「新しい生活様式」を取り入れ、感染のリスクをできる限り減らしながら生活を続けていくことが必要です。今後も引き続き学校・家庭で協力しながら新型コロナウイルスへの予防対策を継続していきましょう。⇒ 裏面の「**新しい生活様式**」の**実践例**を参考にしてください。

感染予防対策をもう一度チェック！ 毎日忘れずに続けていこう！

(1) 登校時の健康観察と体温測定をしっかり行いましょう。

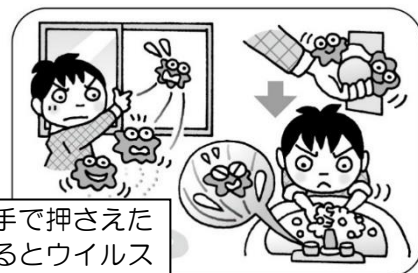
・発熱や体調不良の場合は、無理をしないで自宅で休養しましょう。

(2) 石けんでの手洗い・手指消毒と咳エチケットが大切です。

・新型コロナウイルス感染症は、**飛沫感染・接触感染**で感染します。

感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、ほかの人がそのウイルスを口や鼻などから吸いこんで感染します。

感染者が、くしゃみやせきを手で押さえた後、その手で周りの物にふれるとウイルスがつきます。ほかの人がそれをさわった手で口や鼻をさわると、粘膜から感染します。



(3) 3密（密閉・密集・密接）をできる限り避けましょう。

・部屋や教室では、こまめに窓を開けて換気をしましょう。（30分に1回以上、数分程度、窓を全開する）

※エアコン使用時も、定期的な換気は必要です。

・人との間隔は、できるだけ1メートルは空けましょう。（ソーシャルディスタンス）

・学校生活や外出時は、マスクを着用しましょう。

《熱中症を予防するための、マスクの使い方のポイント》

★体育の授業や部活動での運動時は、マスクの着用は必要ありません。その際は、人との間隔を十分空けるようにします。

★登下校時は、人との十分な距離を確保できる場合には、マスクを外すようにします。

★夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症にかかるおそれがあります。

もし、暑さで息苦しいと感じた時などは、マスクを外すなど、自身の判断で対応しましょう。

「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。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 人混みの多い場所に行った後は、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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 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な生活様式

- 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（エアコン併用で室温を28℃以下に） □身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、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、十分に人との間隔を
もしく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

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 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 □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