

【御協力のお願い】

学校での新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「新しい生活様式」を踏まえた御家庭での取組について協力をお願いするものです。

び

び

び

び

び

び

び

び

「学校の臨時休業中においても子供の感染事例は一定数生じており、その多くは家庭内での感染とされています。学校内での感染拡大を防ぐためには、何よりも外からウイルスを持ち込まないことが重要であり、このためには各家庭の協力が不可欠です。」

---

び

び

び

び

び

ひ

ひ

ひ

ひ

ひ

ひ

ひ

ひ

ひ

ひ

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議  
「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年5月4日）から抜粋

### 「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場合は、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
- 必ず手洗いや手指消毒を済ませた後に
- 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

##### 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
- 手すりやドアの取っ手も併用する

##### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外で食べることもよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中。おしゃべりは控え
- お酌、グラスやお猪口の回し飲

##### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて

##### 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

