

「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。
- 会話をしている時は、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しているときは、**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
- 身体的距離の確保 □「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝体温測定、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人または少数でずい時間
- 電子決済の利用
- 計画をたてて早く済ませます
- サンプルなど展示品への接触は控える
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控える
- 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、おしゃべりは控える
- 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

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

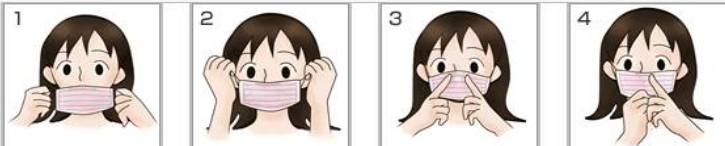
(4) 働き方の新しいスタイル

- 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

正しいマスクの装着の仕方

顔とマスクの間に隙間ができると本来の性能が得られません。着用方法に従って、鼻からあごを覆うように正しく装着してください。



- 1 ノーズピースのある方を上に、ゴムひもの接觸面を口側にしてください。
- 2 ゴムひものを無理なく引っかけて耳にかけてください。
- 3 ノーズピースを鼻の側で押さえてピッタリとフィットさせてください。
- 4 下側を引きブリーツを充分押さえてピッタリと覆うようにしてください。

引用：サンエムパッケージ株式会社ホームページより

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
- ・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



えとど共通アイコン

感染リスク高スポット

自動販売機 公衆電話 スイッチ 電子機器 ドアノブ

感染対策

アルコール消毒 マスク着用 換気 手洗い 消毒

3密を避けよう

会食禁止

ソーシャルディスタンス

密集禁止



感染症対策 マニュアル

学年・組・番 氏名

平熱

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします



- ①換気の悪い**密閉空間**
- ②多数が集まる**密集場所**
- ③身近で会話や発声をする**密接場面**

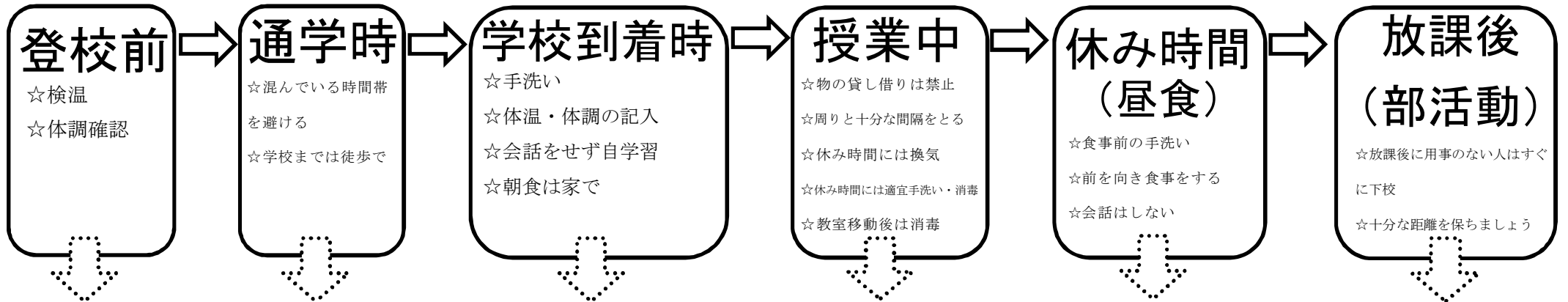


新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。イベントや集会以外の「密」が重ならないよう工夫しましょう。

1 2 3

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には消毒などを行ってください。



POINT ▼	POINT ▼	POINT ▼	POINT ▼	POINT ▼	POINT ▼
<p>☆検温</p> <ul style="list-style-type: none"> 体温は毎朝測りましょう。 自分の平熱を覚えておきましょう。 <p>☆体調確認</p> <ul style="list-style-type: none"> 倦怠感がありますか。 味覚異常はありますか。 <p>※マスク(予備)・体温計・ハンカチを持参しましょう。</p>	<p>☆混んでいる時間帯を避ける</p> <ul style="list-style-type: none"> なるべく早い時間の電車を選び混雑する時間帯を避けましょう。 <p>☆学校までは徒歩で</p> <ul style="list-style-type: none"> 会話はせずに間隔をあけて歩きましょう。 	<p>☆手洗い</p> <ul style="list-style-type: none"> 教室へ入る前に手洗い又はアルコール消毒をしましょう。 <p>☆体温・体調の記入</p> <ul style="list-style-type: none"> 教室へ入る前に、今朝の体温と体調の記録を書きましょう。 <p>☆教室では会話をせずに自学習</p> <ul style="list-style-type: none"> 教室へ到着したら前を向き、自学習に取り組みましょう。会話はせずに取り組みましょう。 <p>☆朝食は家で</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝、学校で朝食は摂らずに家で済ませてきましょう。 	<p>☆物の貸し借りは禁止</p> <ul style="list-style-type: none"> 忘れ物のないようにしましょう。 <p>☆周り十分な間隔をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> 前を向き集中して授業を受けましょう。 マスクは必ず装着しましょう。 <p>☆休み時間には換気</p> <ul style="list-style-type: none"> クラスで担当を決めましょう。 <p>☆休み時間には適宜手洗い・消毒</p> <ul style="list-style-type: none"> 正しい手洗いの方法を身につけましょう。 <p>☆教室移動後は消毒</p> <ul style="list-style-type: none"> ウイルスの移動を最小限に留めましょう。 	<p>☆食事前の手洗い</p> <ul style="list-style-type: none"> 必ず徹底してください。 <p>☆前を向き食事をする</p> <ul style="list-style-type: none"> 机、椅子を移動するのは禁止です。 食事前は必ず手洗いをしましょう。 <p>☆会話はしない</p> <ul style="list-style-type: none"> 会話は控えましょう。 食事後はすぐにマスクをしましょう。 	<p>☆放課後に用事のない人はすぐに下校</p> <ul style="list-style-type: none"> 下校時も徒歩で間隔をとりましょう。 <p>☆十分な距離を保ちましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 部活動を行う際は接触を避けましょう。 <div style="text-align: center;"> <p>3密を避けよう</p> </div>

【感染発生ポイント】

<p>① 自動販売機</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用後は必ず手指の消毒(手洗い)をしましょう。 ・状況に応じて手袋を使用しましょう。 	<p>② 公衆電話</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用後は必ず手指の消毒(手洗い)をしましょう。 ・状況に応じて手袋を使用しましょう。 	<p>③ ドア/フ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドア/フに触れた後は手指の消毒(手洗い)をしましょう。 	<p>④ スイッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スイッチに触れた後は手指の消毒(手洗い)をしましょう。
--	---	---	---

【プライベートでも細心の注意を】

- ① 不要不急の外出を控えましょう
- ② 運動はすいている時間・場所を活用しましょう
- ③ 規則正しい生活で健康を保ちましょう
- ④ こまめな手洗い・消毒を心がけましょう