



「新しい生活様式」の実践例

5月4日の新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、厚生労働省から新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」についての具体的に日常生活で取り入れたい実践例が示されました。学校での感染を防ぐためには、ご家庭の協力が不可欠です。実践例を参考にされ、ご家庭でもお子様と話し合っ、できることから実践をお願いします。

(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、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

<p>買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> □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 	<p>公共交通機関の利用</p> <ul style="list-style-type: none"> □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
<p>娯楽、スポーツ等</p> <ul style="list-style-type: none"> □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 	<p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> □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
	<p>冠婚葬祭などの親族行事</p> <ul style="list-style-type: none"> □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

※学校においても「新しい学校生活様式」を実践していきます。ご家庭と学校が連携して、コロナウイルス感染防止につとめていきましょう。

