

## 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

□各自必要な持ち物・・・清潔なハンカチ・ティッシュ・マスク・マスクを置く際の清潔なビニールや布等

※予備のマスクを用意して持参する。（汚れや破損に備えて）

□人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。

□授業中でも話をする際は、可能な限り真正面を避け、症状がなくてもマスクを着用する。

※体育授業等、体を動かす場合は、マスクを着用しない。（熱中症予防等も含めて）

※適宜、気温上昇や周囲との距離を確認し、外でマスクを外し対応する。

□昼食時も真正面を避ける。会話をするときには、マスクを着用する。

□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。



登下校や休日等での移動に関する感染対策

□感染が流行していた地域からの移動が始まることを念頭に入れ、通学で公共交通機関等を利用する場合、感染対策を怠らず行う。※下記、「3. 日常生活の各場面別の生活様式」参照

□帰省や旅行はひかえめにする。

□発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。

□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



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

## 3. 日常生活の各場面別の生活様式

休日等の買い物

□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せ

□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

□通販も利用

公共交通機関の利用

□会話は控えめに

□徒歩や自転車利用も併用する

□帰省や旅行の際は、混んでいる時間帯は避けて移動する。

休日等の娯楽、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

休日等の食事

□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

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. ご家庭の協力、学校からの積極的な情報発信

□家庭での健康観察

□家族に発熱、咳などの症状がある場合は、学校へ連絡して登校を控えさせる

□休日の不要不急の外出を控える

□仲の良い友人同士の家庭間の行き来を控える

□家族ぐるみの

交流による接触を控える