

夏休み中の家庭における新型コロナウイルス感染症対策

新宮町立新宮中学校

ポイント1 感染源を絶つ

感染源を絶つためには、外からウイルスを持ち込まないことが重要です。

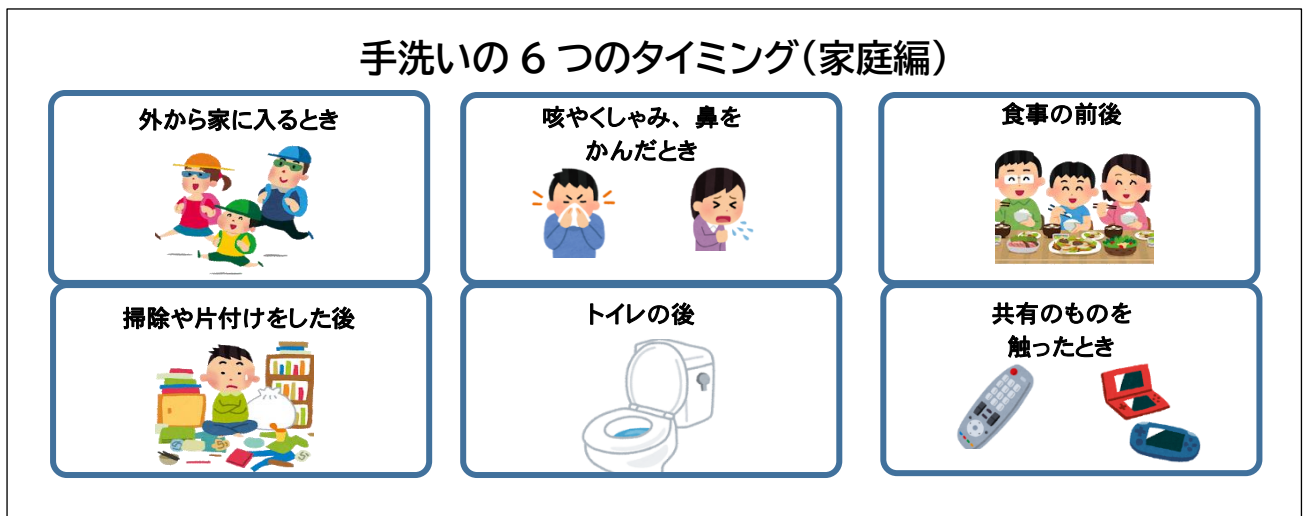
- 毎日の検温を習慣にして、健康状態を把握しましょう。(夏休みも健康観察カードに記入します。)
- 不要不急の外出や仲の良い友人同士の家間での行き来、家族ぐるみの交流による接触を控えるなど細心の注意をしましょう。

ポイント2 感染経路を絶つ

新型コロナウイルス感染症は、一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。感染経路を絶つには①手洗い、②咳エチケット、③消毒が大切です。

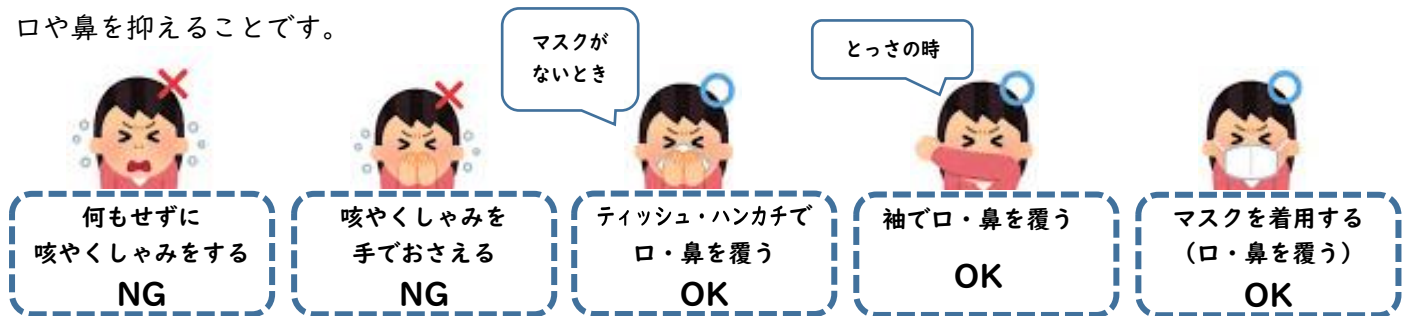
①手洗い

手指で目、鼻、口をできるだけ触らないようにするとともに手洗いを徹底しましょう。



②咳エチケット

咳エチケットとは、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を抑えることです。



③消毒

ご家庭でも共用のものやよく手を触れる箇所(ドアノブ、手すり、スイッチなど)は1日1回以上の消毒を推奨しますが、消毒液の準備など難しい場合は、手洗いを徹底しましょう。

ポイント3 抵抗力を高めること

免疫力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を心がけましょう。規則正しい生活を送り、抵抗力を高めましょう。

※右面に厚生労働省のホームページに掲載されている『「新しい生活様式」の実践例』を載せています。また、6月に生徒に実施した「新しい学校生活振り返りアンケート」の「家庭での対策」の結果の一部もご紹介します。参考にされてください。

「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

6月12日（金）実施「新しい学校生活振り返りアンケート」結果より一部抜粋

○あなたの家庭で行っている「新型コロナウイルス感染症」予防の対策

- ・手洗い（30秒手洗い、リビングに入る前、タオルを共用しない 等）
- ・うがい ・消毒（携帯やスマホ、買ってきたものなども消毒 等） ・検温（家族全員）
- ・帰宅後すぐにシャワーや洗顔 ・カバンや上着などリビングに持ち込まない
- ・マスクの着用（帰宅後すぐに処分、マスク用のゴミ箱の準備、替えのマスクを持ち歩く 等）
- ・外出を控える（外食を控える、イオンなどの大きな店に行かない） ・換気（1日3回 等）
- ・食事を大皿に盛りつけず、個別につき分けておく。 ・取り箸を準備 等