

新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐための  
「新しい生活様式」ってなんだろう？

みんなで実践！ 「新しい生活様式」  
～自分のために みんなのために～

# 「新型コロナウイルス感染症」は どのように感染するの？

感染のしかたは2つある！



感染する道すじをたちきることが、感染をふせぐ  
ことになる！

①他の人とのきよりをとる ②マスクをつける ③手を洗う

「新しい生活様式」  
感染をふせぐための  
基本的な**3つの行動**

①他の人との**きょり**をとる



最低でも  
1メートル

②**マスク**をつける



③**手洗い**をする



## 他の人とのきょりをとる

- ・ 場所の条件に合わせて、他の人とのきよりは、**できるだけ2m、最低でも1m**を空けるようにしましょう。
- ・ 遊ぶときは室内より、外を選ぶと他の人とのきよりをとりやすくなります。

他の人との  
十分なきょりってどれくらい？



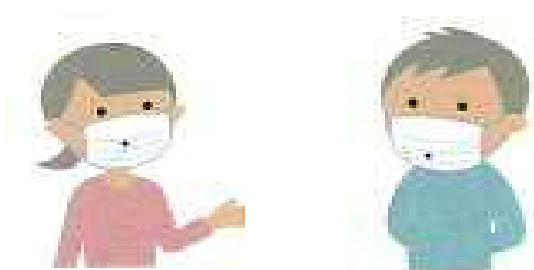
こうなると  
ぎゅうぎゅう  
だね



こんなふうに、  
おたがいに片手をのばしてみよう

# 症状がなくても マスクをつける

- 話をするときは、マスクをして、顔と顔が向かい合わないようにしましょう。

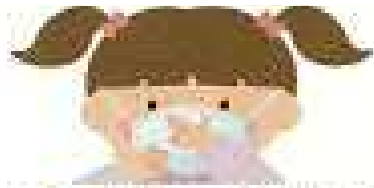


顔と顔が向かい合うときは、マスクをつけて、十分なきよりをとりましょう。

- 外出するときは、マスクをつけましょう。

# せきエチケット

## 正しいマスクのつけかた



① はたと口を  
しっかりと  
おおう



② ゴムひもを  
耳にかける



③ すき間がない  
ように、はな  
までおおう



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

# 手洗い

こんな時には、手を洗おう！

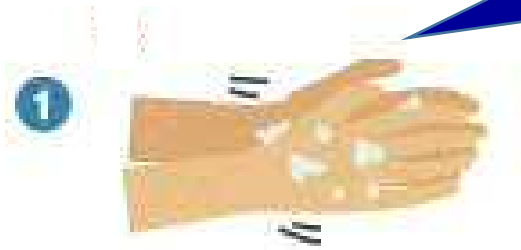
外から帰った後、給食の前後、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後など

- 家に帰ったら、一番に手や顔を洗いましょう。
- 手を洗うときは、30秒かけて、石けんと流水でていねいに洗いましょう。
- 自分用のハンカチを用意しましょう。



# 正しい手の洗い方

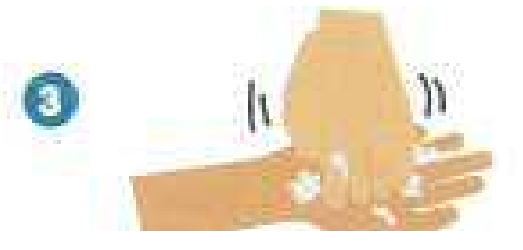
30秒かけて



手を水でぬらし、石けんをつけて、手のひらをよくこすって洗う



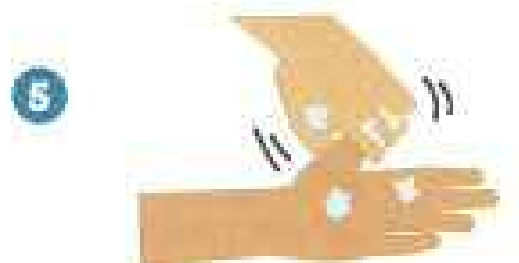
手のこうをのばすように洗う



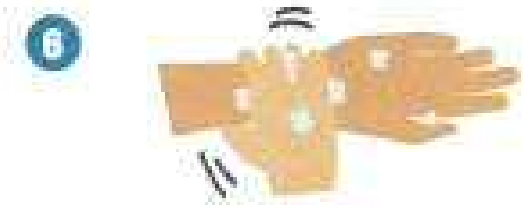
ゆび先とつめの間をねん入りに洗う



ゆびの間を洗う



おや指と手のひらをねじり洗い



手首もわすれずに

# こまめに空気を入れかえる (可能な限り常に開けておく)

- ①教室内の窓とろうか側の出入り口のドアを2ヶ所開ける
- ②休み時間ごとに、5～10分程度空気の入れかえをする
- ③エアコンをつけていても空気の入れかえをする



# 3密（さんみつ）をさけよう

むんむん

①換気の悪い  
密閉空間



ぎゅうぎゅう

②多数が集まる  
密集場所



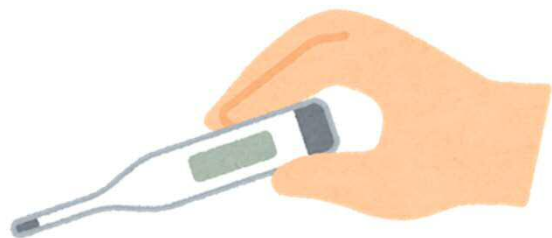
がやがや

③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



## 毎朝の 体温そくてい・けんこうチェック

- ・毎朝、登校前に体温をはかりましょう。
- ・37.5℃以上のねつがあるとき  
やかぜのしょうじょうがあるときは、  
学校は休みましょう。



かぞくみんなで  
体温そくていと健康  
チェックをしましょう

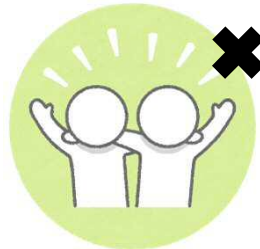
「**に** **い** **が** **た** **し**」 **でおぼえよう！**  
**新しい生活様式**

- に** 2メートル（最低でも1メートル）、  
できるだけ他の人とのきよりをとろう
- い** 入れかえよう、教室の空気
- が** がやがや・むんむん・ぎゅうぎゅうの3密をさけよう
- た** 正しい手洗い、石けん使って30秒
- し** しょうじょうなくても、マスクをつけよう  
外出するとき、会話時も

# 学校生活編

# 校内での過ごし方

- に 2メートル（最低でも1メートル）、  
できるだけ他の人とのきよりをとろう
- い 入れかえよう、教室の空気
- が がやがや・むんむん・ぎゅうぎゅうの3密をさけよう
- た 正しい手洗い、石けん使って30秒
- し しょうじょうなくても、マスクをつけよう  
外出する時、会話時も



# キーワードは「やさしいそうぞう力」

自分の言葉や行動を受けて、相手（まわり）は「どんな気持ちになるか」そうぞうしよう。

相手を（自分も）大切にするために、空間的なきよりをとる。

その時、相手に不快な思いやごかいをまねくきよりのとり方にならないように注意する。発言にも気をつける。

**空間的なきよりははなれていても、気持ちはそばに！**



# 学習のとき

会話を  
するとき

できるだけ真正面をさける。

発言  
するとき

マスクをして正面を向いたまま。  
一番遠い人に聞かせる声で。

発言を  
きくとき

発言が終わるまでいっしょうけんめいきく。



**学習用具のかしかりはしません！**

# 休み時間①

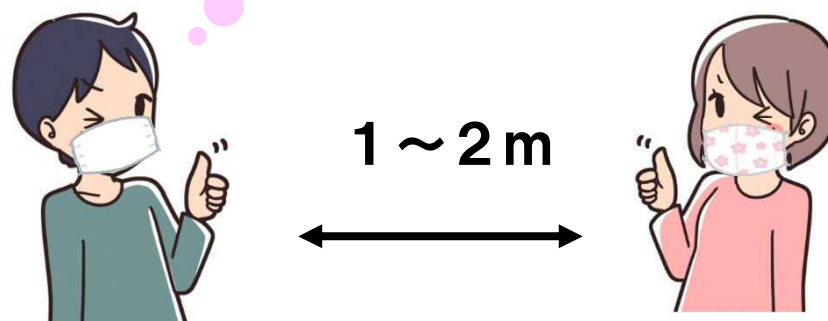
## やさしいきよりのとり方を心がけよう

すれちがうときは  
きよりをとる

きよりをとってくれたら...

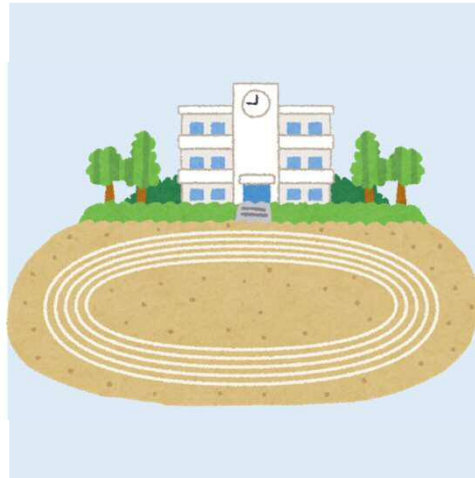
わたしのことを大切に  
思ってくれているんだ  
ありがとう！

(れい)たがいになっこり  
サムアップ



# 休み時間②

## あそび方を工夫しよう



あそびに行くなら  
屋内より外へ



おたがいの体が  
ふれ合うあそび  
はしない



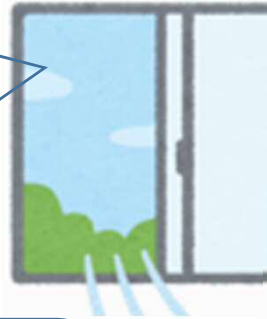
はげしくあせを  
かくほどのあそび  
はひかえる

休み時間には、30秒かけて、石けんを使ってていねいに  
手を洗いましょう！



# 清掃のしかた

まどを大きく  
あけます

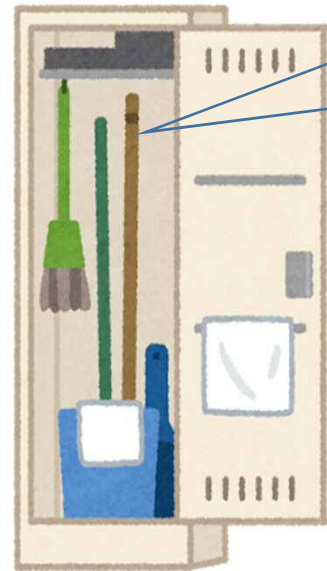


マスクをつけます



おしゃべり  
しません

用具は決められた  
人だけが使い、使  
い回しません。



他の人ときより  
を取ります

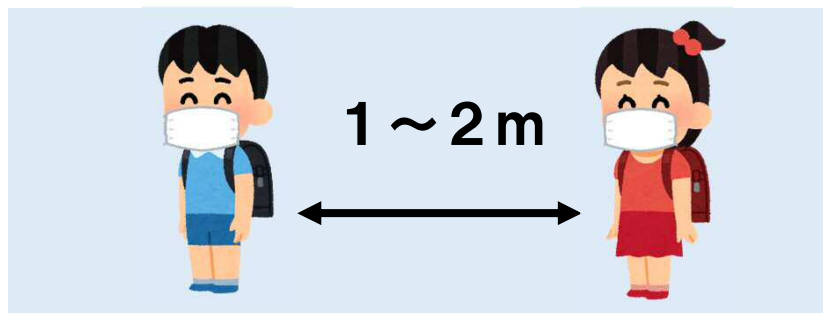


せいそうのあとは、30びょうかけて、石けんを  
使ってていねいに手を洗いましょう！



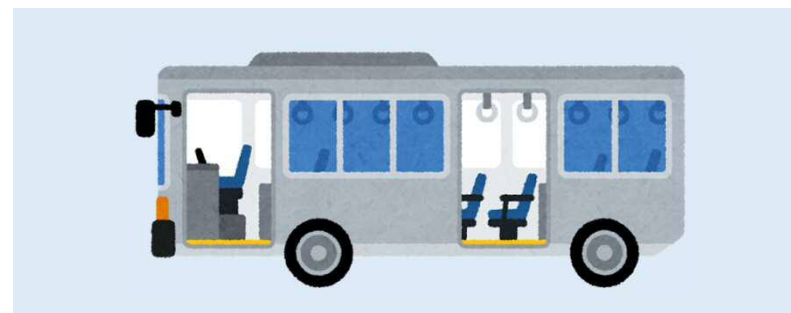
# とう下校

## 歩き



- マスクをつける
- しゅうだんとう下校を行うばあいは、たがいのきよりを1~2メートルあける
- 会話はひかえめにし、真正面で会話をしない

## バス



- マスクをつける
- 雨や風が強くないときは、まどをあけてかん気をする
- 会話はひかえめにし真正面で会話をしない
- できれば、となりの人とは、ざせきをはなす

げんかんとどまらず、すぐに、教室へ行く。  
下校のときは、すぐに、げんかんを出る。

# ほうかごや休日の過ごし方

- 家に帰ったら、すぐに手やおをあらう。
- 外出するときは、マスクをつける。
- 教室や図書館で自習をするときは、となりの席をあけてすわる。
- 自習のときはしゃべらない。
- ほうかごや休日は、基本的には友だちの家に行かない。
- あそぶ場合は、屋内より外をえらぶ。

給食編

# 給食 みんなで確認①

## マスク

全員マスクをつける

こんな時もマスクをつけていましょう

- ・ 並んでいる時
- ・ 配っている時
- ・ 待っている時
- ・ 片づける時



感染予防のためにてっいていしよう



# 給食 みんなで確認②



## 手洗い

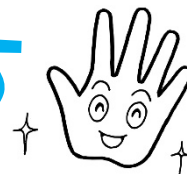
給食準備の前に全員が手を洗う

こんなことに気をつけましょう

- ・ 石けんを使ってよ〜く洗う。
- ・ 手洗い後ハンカチなどで手をふく。
- ・ 手洗い後なるべく机などにふれない。



手洗いはすべての基本です



# 給食 みんなで確認③

## 人との距離は1m以上

こんなことに気をつけましょう

- ・ 手洗い後はじゅれあったりしない。
- ・ 配ぜんの時に行列をつくらない。
- ・ おしゃべりはがまんして、  
前を向いて食べる。



心の距離は離さずにいよう

# 給食 みんなで確認④

## 給食当番

しっかりチェックしましょう

- 手洗いはしっかりできていますか？  
→ 指先まできちんと洗った？
- 体調が悪くはありませんか？
- マスク、給食着を  
きちんと着けていますか？



当番は衛生的な服装で活動しよう

## 《参考資料》

- ・厚生労働省ホームページ
- ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～学校の新しい生活様式～（文部科学省）
- ・新型コロナウイルス感染症に対応した小学校・中学校・高等学校及び特別支援学校等における教育活動の実施等に関するQ&A（文部科学省）
- ・新型コロナウイルス感染症対策の現状を踏まえた学校教育活動に関する提言（懇談会提言）