

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！



感染する道すじを断ち切ることが、感染を防ぐ  
ことになる！

①他の人との距離をとる ②マスクをつける ③手を洗う

「新しい生活様式」  
感染を防ぐための  
基本的な**3つの行動**

①他の人との**距離**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



## 他の人との距離をとる

- ・ 場所の条件に合わせて、他の人との距離は、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距離をとりやすくなります。

他の人との  
十分な距離ってどれくらい？



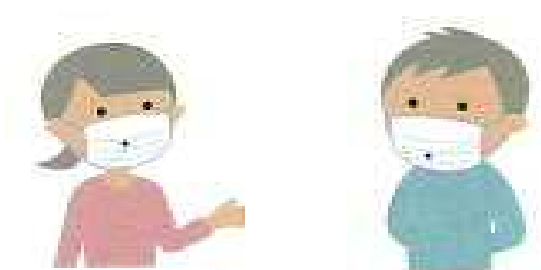
こうなると  
ぎゅうぎゅう  
だね



こんなふうに、  
お互いに片手を伸ばしてみよう

# 症状がなくても マスクをつける

- 話をするときには、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。

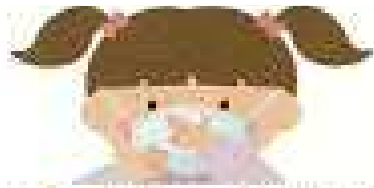


顔と顔が向かい合うときは、マスクをつけて、十分な距離をとりましょう。

- 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 鼻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鼻までおおう



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！

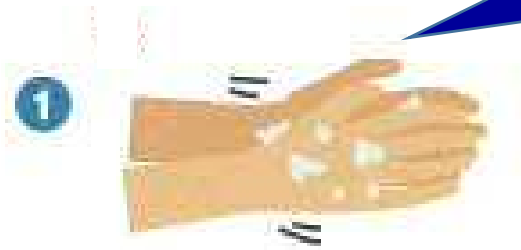
外から帰った後、給食の前後、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後など

- 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

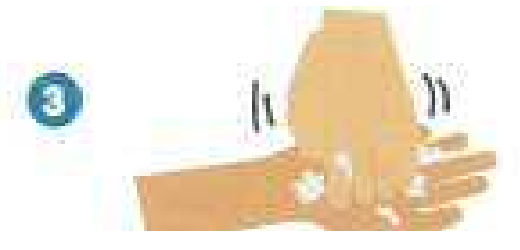
30秒かけて



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



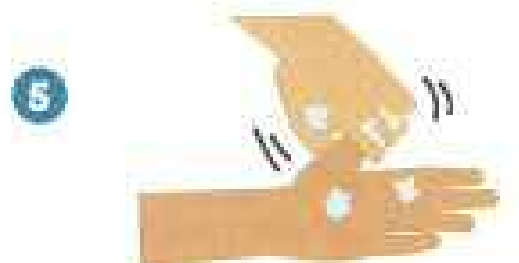
手の甲をのばすように洗う



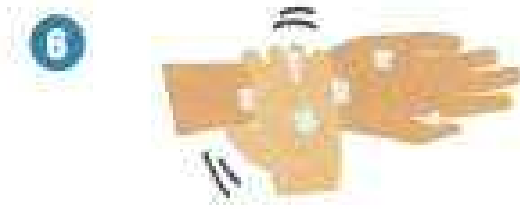
指先とつめの間を念入りに洗う



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗い



手首も忘れずに

# 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教室内の窓と廊下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



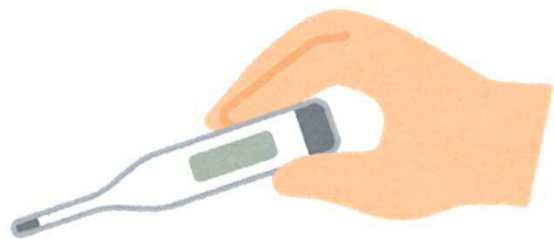
がやがや

③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



## 毎朝の 体温測定・健康チェック

- ・毎朝、登校前に**体温**を測りましょう。
- ・37.5℃以上の熱があるときやかぜの症状があるときは、学校は休みましょう。



家族みんなで  
体温測定と健康チェック  
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距離をとろう

**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

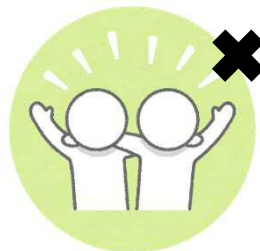
**し** 症状なくても、マスクをつけよう

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距離をとろう
  - 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 症状なくても、マスクをつけよう
- 外出するとき、会話時も



# キーワードは「優しい想像力」

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」想像しよう。

相手を（自分も）大切にするために、空間的な距離をとる。

その時、相手に不快な思いや誤解を招く距離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。

**空間的な距離は離れていても、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

発言が終わるまで一生懸命きく。



**学習用具の貸し借りはしません！**

# 休み時間①

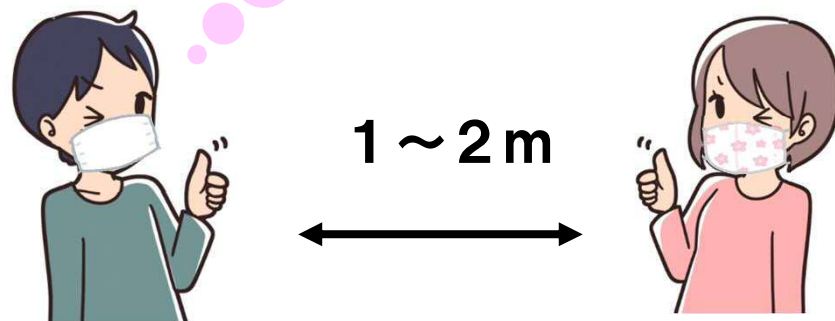
## 優しい距離のとり方を心がけよう

すれ違うときは  
距離をとる

距離をとってくれたら…

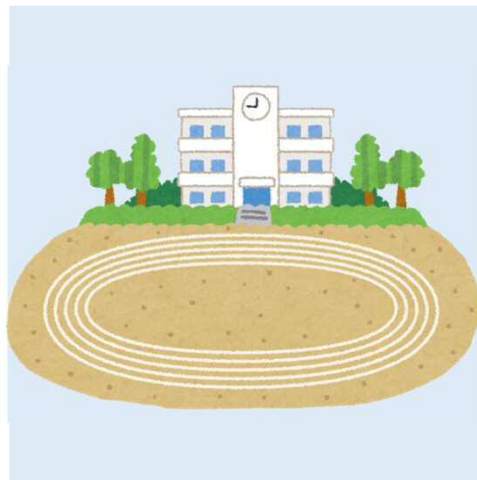
わたしのことを大切に  
思ってくれているんだ  
ありがとう！

(例)互いになっこり  
サムアップ



# 休み時間②

## 過ごし方を工夫しよう



遊びや運動に行く  
なら屋内より外へ



お互いの体が  
触れ合う遊びや  
運動はしない



激しく汗をかく程  
の遊びは控える

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

窓を大きく  
開けます

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。

他の人と距離を  
取ります

清掃のあとは、30秒かけて、石けんを使って、  
ていねいに手をあらいましょう！



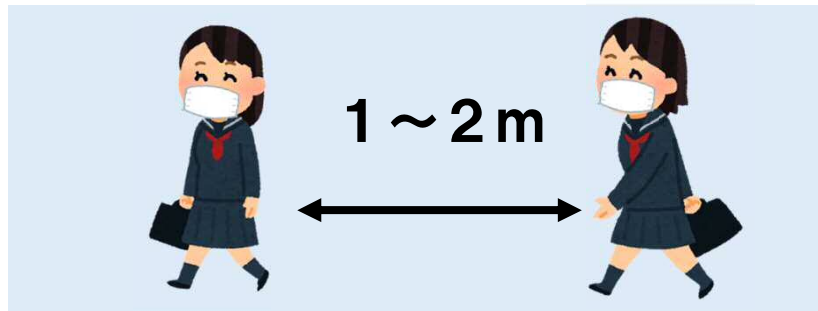
# 部活動

- 各自の用具の置き場を離す。
- 着替える際に距離をとる。
- 対面での会話を行わない。マスクをしていない場合はとくに注意する。
- 教え合うときは、2メートルの距離をとる。
- 個人で使用する用具、楽器などの貸し借りを避ける。



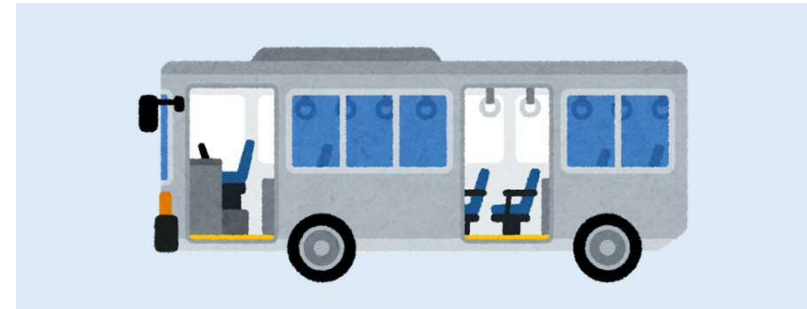
# 登下校

## 歩き



- マスクをつける
- 集団で登下校を行う場合は、互いの距離を1~2mあける
- 会話は控えめにし、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、窓を開けて換気をする
- 会話は控えめにし、真正面で会話をしない
- できれば、隣の人とは、座席を離す

玄関にとどまらず、すぐに、教室へ行く  
下校のときは、すぐに、玄関を出る

# 放課後や休日の過ごし方

- 家に帰ったら、すぐに手や顔を洗う。
- 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、隣の席を空けて座る。
- 自習のときはしゃべらない。
- 放課後や休日は、基本的には友だちの家に行かない。
- 遊ぶ場合は、屋内より外を選ぶ。

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



感染予防のために徹底しよう

# 給食 みんなで確認②



## 手洗い

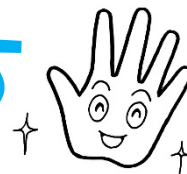
給食準備の前に全員が手を洗う

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

## 人とのきょりは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ぬい。
- ・ おしゃべりはがまんして、  
前を向いて食べる。

心のきょりははなさずにいよう



# 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？

当番はせいけつ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）