

# 新しい生活様式について

厚生労働省HPより抜粋  
船橋市立三山中学校

5月4日、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、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージできるように、今後、日常生活の中で取り入れて欲しい実践例が提示されました。すでにTVや新聞HP等でご覧になった方もいると思いますが、抜粋してお知らせします。

学校が再開された時に改めて、「三山中 学校生活・感染予防対策」の詳細を出したいと考えています。地域、家庭と学校と協力しながら、新型コロナウイルスの感染予防に努めていきましょう。

## (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。
- 遊びに行くなら、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、室内にいる時や会話をする時は、症状がなくてもマスクを着用する。
- 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

### ●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。
- 帰省や旅行は控えめに、出張はやむ得ない場合に。
- 発症した時のため、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

### ●6つのポイント!

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめな換気
- 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無理せず自宅で療養



## (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 ■電子決済利用 ■計画を立てて素早く済みます ■サンプルなど展示品への接触は控えめに ■レジで並び時は前後のスペース

### ●娯楽・スポーツ等

- 公園はすいた時間・場所を選ぶ ■筋トレやヨガは自宅で動画を活用 ■ジョギングは少人数
- すれ違う時は距離をとるマナー ■予約をしてゆったりと ■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

### ●食事

- 持ち帰りや出前・デリバリーも ■野外空間は気持ちよく ■大皿は避けて料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る ■料理に集中、おしゃべりは控えめに ■グラスなどの回し飲みは避けて

### ●冠婚葬祭などの親族行事

- 大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) 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 ■オフィスは広々と
- 会議はオンライン ■名刺交換はオンライン ■対面での打ち合わせは換気とマスク