

新型コロナウイルス感染症予防のために

沖縄県教育委員会

【幼児児童生徒のみなさんへ】

あなたの予防行動が、自分自身、家族、お友達などの大切な人の感染を防ぎます。新型コロナウイルス感染症を正しく理解し、予防にしっかり取り組みましょう。

できたかな チェックしよう	新型コロナウイルス感染症予防の8つのポイント
	1 体温をはかり、風邪症状がないか確認をしましょう。 <ul style="list-style-type: none">・体温は毎朝（登校前）にはかりましょう。・熱がある、または、風邪症状のある場合は、お家の人に伝え、学校を休みましょう。
 手洗い	2 石けんでこまめに手を洗いましょう。 <ul style="list-style-type: none">・時間は30秒程度です。・手指消毒も有効です。 <p>手洗いの、5つのタイミング</p> <p>公共の場所から帰った時、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時、ご飯を食べる時、病気の人のケアをした時、外にあるものに触った時</p> <p>前と後！</p> 
 咳エチケット	3 咳エチケットを守りましょう。 <ul style="list-style-type: none">・マスクがなく、とっさに咳やくしゃみをする時は、袖で口・鼻をおおいます。
	4 外に出るときや学校では、マスクを着用しましょう。  <ol style="list-style-type: none">1 鼻と口の両方を確実に覆う2 ゴムひもを耳にかける3 隙間がないよう鼻まで覆う
 換気	5 窓やドアを開け、こまめに換気をしましょう。 <ul style="list-style-type: none">・風の流れることができるよう、2方向の窓を数分間程度、全開にしましょう。・換気は1時間に2回が目安です。
 密集回避 密閉回避 密接回避	6 「3つの密(密集、密閉、密接)」をさけましょう。 <ul style="list-style-type: none">・遊びに行くなら屋内より屋外を選びましょう。・人との間隔は、できるだけ2m空けましょう。・会話をする時は、できるだけ真正面をさけましょう。
	7 早寝・早起き・食事・運動など、規則正しい生活をしましょう。
	8 偏見や差別はしません。 <ul style="list-style-type: none">・新型コロナウイルス感染症にかかった人、濃厚接触者（患者さんの家族など）、医療従事者（病院などで働いている方々）等に対する誤解や偏見に基づく差別は許されません。・言われた、言っているところを見た時は、先生やお家の人に相談しましょう。

【保護者のみなさまへ】 新型コロナウイルス感染予防のため、お子様へご指導をお願いいたします。

- ・ お子様の毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が思わしくない場合は、登校(外出)は控えるようお願いいたします。欠席の際には、学校へ連絡をお願いします。（その際は出席停止の扱いとなり、欠席扱いにはなりません。）また、同居のご家族の体調不良等、何か変わったことがあれば学校にもお伝えください。
- ・ 手洗い、咳エチケット・マスクの着用、換気等の基本的感染予防について、お子様にご指導ください。
- ・ 登下校や外出時に、3つの密（密集・密閉・密接）とならないよう、指導をお願いします。また、不要不急の外出は控えるようご指導ください。
- ・ 偏見や差別につながるような行為（悪口や冷やかし、SNS 等における誤った情報発信等）を絶対にさせないようお願いします。

「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。
- 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、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 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。

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。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 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



(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

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

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

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

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) 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
- 名刺交換はオンライン
- 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予定