

休校中 体育課題②

()年()組()番 氏名()

○新型コロナウイルス感染症について知っておきましょう

首相官邸ホームページ「新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～」を参考にして答えなさい。

◆現時点では、感染の方法は2つが考えられます。

(1) (飛沫感染)

感染者の飛沫(くしゃみ、咳(せき)、つば など)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する

(2) (接触感染)

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染

感染場所の例: 電車やバスのつり革、ドアノブ、手すり、スイッチなど

◆一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は?

人と人との距離をとること(Social distancing; 社会的距離)。

外出時は(マスク)を着用する。家の中でも(咳エチケット)を心がける。

家やオフィスの(換気)を十分にする。十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりする。



などを徹底することが必要です。

閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。無症状の者からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。

①「3つの密(密閉 ・ 密集 ・ 密接)」の回避

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛

②石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒

【正しい手の洗い方】 30秒かけて丁寧に洗う

(1)流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、(手のひら)をよくこする。

(2)(手の甲)をのばすようにこする

(3)(指先・爪の間)を念入りにこする。





指の間を洗います。

(4) (指の間) を洗う。

(5) (親指と手のひら) をねじり洗いする。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

(6) (手首) も忘れず洗う。

(7) 洗い終わったら、十分に水で流しタオルやペーパータオルでよく拭き取ってから乾かす。

③マスクの着用

(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

正しいマスクの着用



新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」が厚生労働省のホームページに提言されています。感染を拡大させないためにも徹底した「行動変容」が必要になってきます。基本的な感染対策をとり、自分も感染しない、感染させないようにしましょう。

「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。
- 遊びにいくなら屋外より屋外を選ぶ。
- 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

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

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

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

(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