

気持ちよく毎日を過ごすために

1 正しい知識を持つ。

- 正しい知識を持って情報に振り回されないようにしましょう。
- 信頼できる情報源から情報を得よう。
- 複数の情報を比較して判断しよう。
- 暗いニュースばかりを見るのはやめよう。



2 体の抵抗力を高めよう。

- 運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を送ろう。
- 気持ちを明るく持とう。(ストレスは免疫力を下げます)
- 毎朝、体温を測るなどして、自身の健康のチェックをしよう。



3 不安なことは信頼できる相手に相談しよう。

健康のことや感染症のことで、不安になったり、怖くなったこともあるでしょう。感染症予防の行動を守ろうとしすぎて、ストレスを感じることもあるでしょう。そのようなときは、一人で我慢せず、保護者、先生、専門家などの信頼できる相手に相談しましょう。友達と話すことで、不安が和らぐこともあります。

感染者やその周りの人、医療関係者や社会機能の維持にあたる人とその家族に対して、偏見や差別につながるような行為（SNSも含む）は許されないことです。

感染症のことや、授業のことなど、不安に感じることもあるよね。保健室の先生（養護教諭）やスクールカウンセラーにも話してみよう。



もし、感染症に関するいじめや偏見などで悩んだり、悩んでいる人がいたりしたら、下記の相談窓口なども活用してみましょう。

24時間子供 SOSダイヤル
0120-0-78310

学研・教科の研究
体育・保健体育ジャーナル
臨時増刊号

令和2(2020)年7月発行

- お問い合わせは、「小中教育事業部」へ 〒141-8416 東京都品川区西五反田2-11-8 学研ビル11F
内容については▶TEL. 03-6431-1568 (編集)
それ以外は▶TEL. 03-6431-1151 (販売)
「学研学校教育ネット」 <https://gakkokyoiku.gakken.co.jp/>
- 本資料のPDF版は右のQRコードから。



発行人…甲原洋 編集人…木村友一 発行所…(株)学研教育みらい
デザイン…宮塚真由美 イラスト…松沢ゆきこ 印刷所…(株)廣済堂
※この冊子は、環境に配慮して作られた紙、植物油インキを使用し、CTP方式で印刷しています。

知ろう 考えよう 新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症を想定した

この資料は、厚生労働省「新しい生活様式」、文部科学省「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」～」などを参考に作成しました。
【指導：物部博文（横浜国立大学教授）、杉崎弘周（新潟医療福祉大学准教授）】

まずは押さえない感染症の予防の基本！

3つの基本



check! 一人ひとりが行える基本的な対策

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をするときには、できるだけ真正面を避ける。
- 咳エチケットを徹底する。
- 症状がなくてもマスクを着用する。
- 外から教室などに入るときは、手を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う。

なぜ症状がなくても間隔を空けたりマスクを着用したりするの？

自分でも知らないうちにウイルスに感染している可能性があるからです。感染しても症状が出ない場合があります。大切な友達にウイルスをうつさないように、ふだんから人との間隔を空けて、症状がなくてもマスクを着用するようにしましょう。



手洗いは、どのくらいの頻度で行えばいいの？

学校では、外から教室に入るとき、トイレの後、給食（昼食）の前後、用具などを共用で使用する前後などで手を洗いましょう。

洗っていない手で顔（特に目、鼻、口）を触らないように気をつけましょう。また、手洗いの後に手を拭くタオルやハンカチなどは、友達と共用しないようにしましょう。

- 動画で確かめよう
- 政府インターネットテレビ
- 「マスクの正しい着け方」
<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg20344.html>
 - 「正しい手洗いの仕方」
<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg20343.html>

体育などの学校の授業，どうする？



体育実技の授業で気を付けることチェック！

- できるだけ密集しないようにする。
- 友達と共用で使用する器具や用具は消毒する。
- 授業の前と後に手洗いをする。
- 体育館などでの授業では，扉や窓を広く開けて換気する。
- 熱中症に気を付けてこまめに水分補給を行う。



休校中，運動不足だった人もいるよね。準備運動をしっかり行って，無理はしないようにしよう。



マスクを着用する場合は，特に熱中症に気を付けよう。



体育実技の授業でマスクは必要なの？

マスクを外したら，十分な間隔を空けましょう。

体育実技の授業では，授業前にマスクを外してから，人との間隔をできるだけ2m以上空けるようにします。

感染症が気になるときは，マスクを着用してもかまいません。運動時にマスクを着用する場合は，布マスクにしましょう。



話し合う必要があるときは，どうすればいいの？

間隔を空けて，会話は最低限にしましょう。

- ・間隔をできるだけ2m（最低1m）空ける。
- ・咳エチケット*を徹底して，できるだけマスクを着用する。
- ・真正面は避ける。



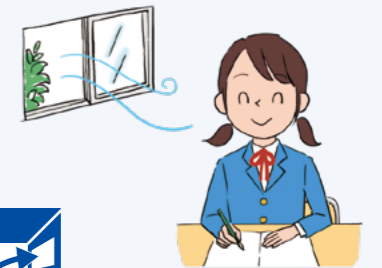
*咳エチケット：咳やくしゃみが出るときは，マスクを着用するか，ティッシュなどで鼻と口を押さえます。マスクやティッシュがないときは，上着の内側や袖で覆いましょう。



がっこうせいけつぜんぱん 学校生活全般では，換気に気を付けましょう。

2方向の扉や窓を同時に開けるなどの工夫をして，換気をしましょう。

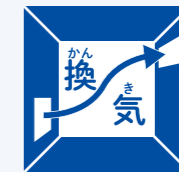
また，衣服での温度調節を基本とし，水分補給を行って熱中症に気を付けましょう。



動画で確かめよう



●窓を開けるとどうなるか

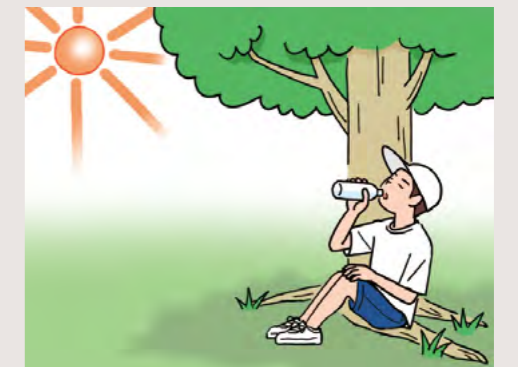


おさえよう！

熱中症予防のために

体育の授業などでは，熱中症に気を付けながら，感染対策をしましょう。熱中症を予防するためには，次のことに留意します。

- 暑さを避ける。(無理はしない，衣服を工夫するなど)
- こまめに水分補給を行う。
- 急に暑くなる日に注意する。
- 暑さに備えた体づくりをする。
- 自分の体力や体調を考慮する。
- お互いの体調に配慮し合う。
- 屋外では帽子を着用する。
- 日陰などの涼しい場所を利用する。



(環境省「熱中症環境保健マニュアル」より作成)



がっこう 学校だけでなく，日常生活でもどのように感染症の対策ができるか

「自分自身の新しい生活様式」を考えてみよう。

- ・買い物に出かけたとき
- ・電車やバスで移動するとき
- ・人通りの多い道を歩くとき
- ・公園で遊ぶとき
- ・かぜの症状があるとき



友達の家に遊びに行ってもいい？

移動するときはバス？ 自転車？ 徒歩？