



# 輝け！北っ子！

文責：校長 大内雅之

## 新しい生活様式

「新しい生活様式」という言葉が最近よく聞かれるようになってきました。正直なところ私は、「なんとなくわかったような気がするけど、本当はよくわかっていない」状態でした。そこで、あらためて見直してみました。すると、政府の示した日常生活の中で取り入れていただきたい【新しい生活様式の実践例】の中に、学校においても、家庭においてももしっかり意識し、行動すべきことが書かれていましたので、学校としての考え方も加えながらこの場を借りて紹介させていただきます。

学校においては、教師が、家庭においては親が中心となって子どもの行動をみとり、子どもの「命」を守っているのは言うまでもありませんが、実際のところ、1から10まで子どもの行動をすべて見守ることは不可能にちかいことです。となれば、「子ども自身が自分の判断で行動する」ことがどうしても必要になってきます。必要な知識・経験を与えながら、コロナウイルス対策についてもある程度、自分で判断できるようになってほしいと考えています。



そのためには、「一人ひとりの基本的感染対策」の理解がまず必要だと考えます。

※ゴシック体の部分は政府発表の実践例 ・の部分は学校としての考えです。

### 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

- ・ 一番最初に「①身体的距離の確保（ソーシャルディスタンス）」が書かれているということは、それだけ重要なことだと考えます。そして、これが一番忘れやすく、守りづらい内容かも知れません。
- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ・ こどもたちは「2m（最低1m）」といってもなかなか実感がありません。生活の中で是非、「2m（1m）ってこれくらい」という実感を繰り返しもたせてほしいと思っています。もちろん学校でも指導します。
- 遊びにいくなら、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。
- ・ 帰ったら「手洗い」はある程度、習慣化してきているように思っていますが、「顔あらい」はどうでしょうか。また、「着替え」はどうでしょうか。ご家庭で見直してみてください。
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う。
- ・ 30秒程度って意外と長いものです。時間を計りながら、「30秒の手洗い」を確認してみてください。また、消毒液に頼りすぎではないでしょうか。手指用の消毒液は、流水で手洗いができない場合に補助的に用いられるものと捉えていますので、まずは手洗いを重視することを学校では指導しています。

#### ソーシャルディスタンス



※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。

### 保護者の皆様からの声をお待ちしています。

～学校に対するご意見・ご感想等お気軽にお寄せください（または [assist.nihonmatsukita-e@fcs.ed.jp](mailto:assist.nihonmatsukita-e@fcs.ed.jp) まで）～

----- 切り取り線 -----

# 「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には、**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

### 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

### 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

## (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