

R2.7.30 時点

うるま市 新型コロナウイルス感染症対策 ガイドライン その②

児童生徒(保護者)向け



※このガイドラインは文部科学省のガイドライン、沖縄県のガイドラインを参考に作成しています。

小学校低学年のお子さんとは保護者でゆっくり読み聞かせてください。

小学校高学年以上は学級担任の保健指導用資料として活用してください。

うるま市教育委員会

新型コロナウイルス感染が疑われる場合には

家庭内で感染させないための注意点は？

自分や家族に風邪の症状がある場合や、すでに新型コロナウイルスへの感染が判明していて自宅療養をする場合は、以下の点に注意してください。

新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の注意点

1



感染者と他の同居者の
部屋を可能な限り分ける

2



感染者の世話をする人は
できるだけ限られた方に

3



できるだけ
全員がマスクを使用

4



小まめなうがい・手洗い

5



日中はできるだけ
換気をする

6



取っ手、ノブなどの
共用部分を消毒

7



汚れた
リネン、衣服を洗濯

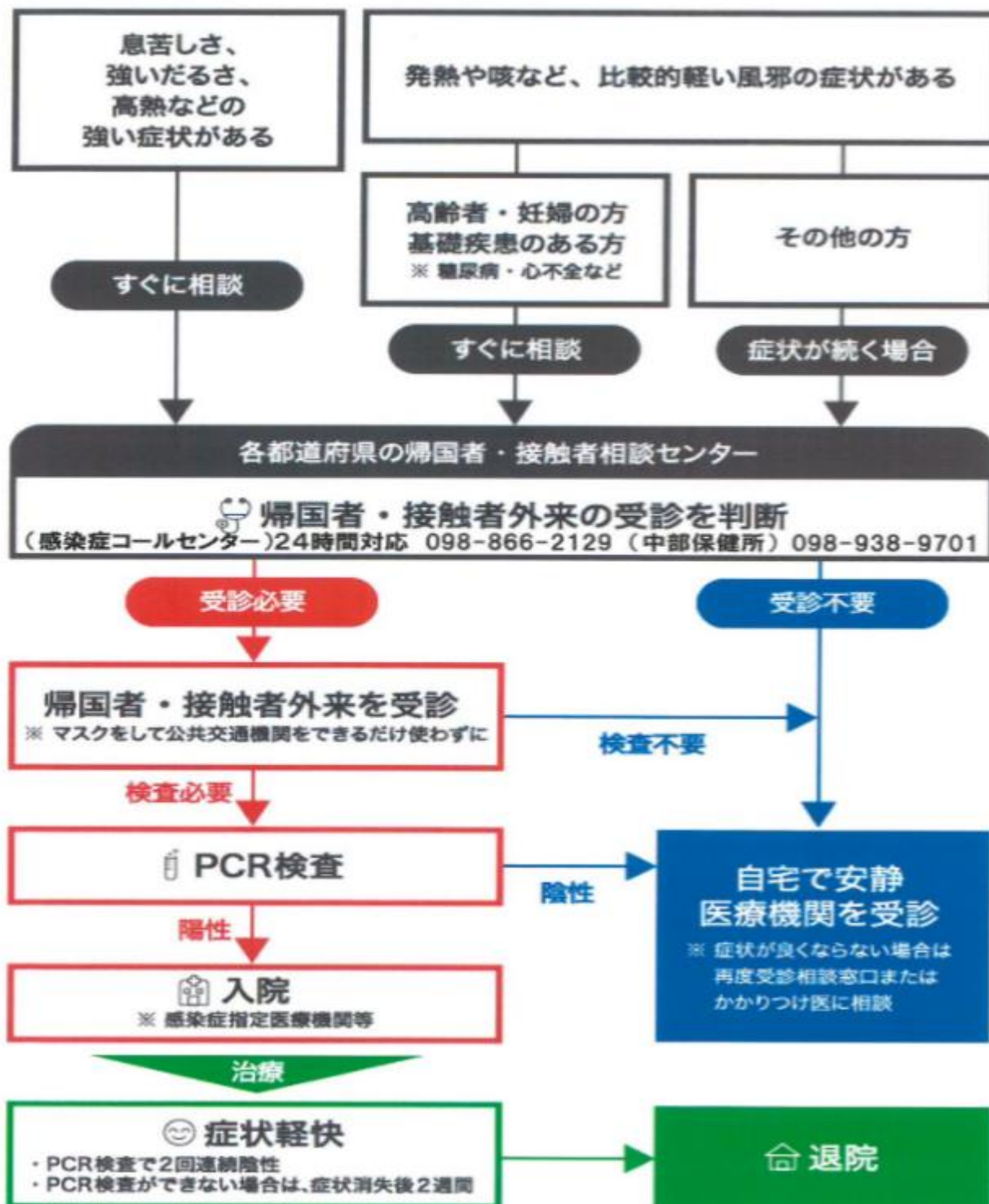
8



ゴミは密閉して捨てる

感染者のご家族、同居されている方は、既に感染している可能性があります。感染者の症状が軽快してから14日間経過するまでは、健康状態を観察することをお勧めします。職場や学校に行く時など外出する際はマスクを着用し、こまめに手を洗ってください。

新型コロナウイルスに感染したと思ったら



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避け ましょう!

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には
消毒などを行ってください。



厚労省 コロナ

検索





感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



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ります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



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

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生省

検索



「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

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

【新型コロナウイルス関連サイトのご紹介】

* 内閣官房：新型コロナウイルス感染症の対応について



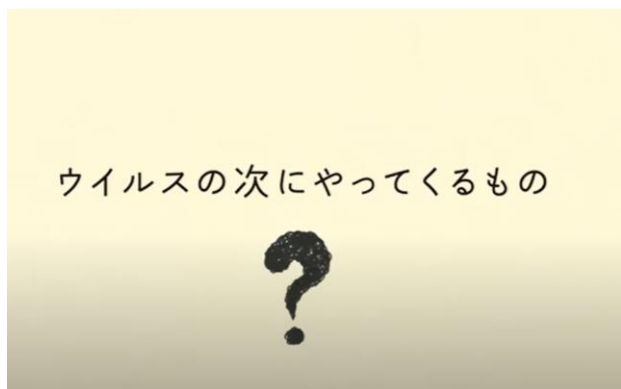
<https://corona.go.jp/>

* クリエイティブ・コモンズ：感染症予防のためにできること



<https://www.bowllaraphics.net/covid19>

* 【日本赤十字社】「ウイルスの次にやってくるもの」



<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuik>

～うるま市立幼小中保護者向け～ 感染予防チェックリスト

うるま市教育委員会



STOP!

感染拡大

— COVID-19 —

これまで、園児・児童・生徒と同様にご家族にも健康観察を実施していただくなど、家庭における感染症対策の徹底をお願いしていましたが、県内において、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増加しており、家庭内感染で子供が感染するケースも発生しています。更なる感染拡大防止のため、今一度、家庭内での感染症対策の徹底にご協力くださいますようお願いいたします。

1. 基本チェックリスト

- ☑ 毎朝の体温測定と健康チェックを行う
- ☑ マスクの着用（鼻と口を覆う）
 - ・マスクの表面に触れた場合は、必ず手洗いをを行う。
 - ・布マスク（使い捨てマスクの再利用）は、必ず消毒を行ってから再使用する。
 - ・マスク使用時は、のどの渇きを感じにくいのため、水分摂取を意識して行う。
- ☑ 風邪症状や体調異変を感じたら、自宅で休む
- ☑ 子ども、同居家族が感染者、濃厚接触者になった場合は、学校または教育委員会に連絡する。うるま市教育委員会指導課 ☎923-7120（個人情報は固く守ります。）
- ☑ 丁寧な手洗いや手指消毒を徹底

Check!

手洗いのすすめ

水とハンドソープでウイルスは減らせます！

※手洗いの効果（イメージ図）



手洗いの5つのタイミング



2. 感染拡大予防のためのチェックリスト

- ☑ 3つの密を避ける（密閉空間、密集場所、密接場面）
 - ・感染が拡大しているときには、3つの密が重なる場所への外出は控えましょう。
 - ・特に食事の場面は感染リスクが高まります。
- ☑ 同居家族に感染が疑われる場合における、家庭での注意事項を理解している
 - ・裏面「家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～（厚生労働省）」をご確認ください。
- ☑ その他
 - ・トイレの蓋を占めて汚物を流す。
 - ・唾液等が付着するゴミは、ビニール袋に入れて密封した上でゴミ袋に入れましょう。

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会ととりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することを推奨します。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。
※マスクがないときは、なるべくしゃみや目をすする際は、ティッシュなどで口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆ **こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。** 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆ **定期的に換気してください。** 共有スペースや他の部屋の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ **共用部分 (ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など) は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。**
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください (目安となる濃度は0.05%です (製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。))。
- ◆ **トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。**
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ **洗浄前のものを共用しないようにしてください。**
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ **体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。**
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ **鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。** その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- **ご本人は外出を避けて下さい。**
- **ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察を、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。**