

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、本当によく頑張りました。もうすぐ、冬休み。1年の疲れが出て体調を崩さないように、生活リズムを整えて過ごしましょう。



《参考 日本学校保健研修社 健 2021年1月》

マスクのつけ方 NG例

ウイルスの入り口は 目・鼻・口

- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでていねいに手を洗う

●冬休み中も健康チェックをして体調管理に努めましょう。

- 朝の検温 (°C)
- 平熱を超える発熱がない
- 咳、喉の痛みなどかぜ症状がない
- だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がない
- 嗅覚や味覚の異常がない

コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱～高熱	☹️	☹️	😐	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	平熱～微熱	☹️	😐	😊	☹️

☹️...高頻度 ☹️...よくある 😐...ときどき 😊...まれに ※無症状の場合を除く



新型コロナウイルス感染症予防のための 新しい生活様式チェックリスト（家庭版）

一人ひとりが日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができ、ご自身や大事な家族の命を守ることにつながります。ぜひ、実践してください。

一人ひとりの 心がけ

- 毎朝、体温測定、健康チェック
- 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
- 手洗いは石けんで30秒程度時間をかけて丁寧に洗う
(手指消毒薬の使用も可)
- 咳エチケットを心がける
- 食事はバランスよく、睡眠もしっかりととる
- こまめに換気する
- 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)あける

日常生活での 心がけ ～食事～

- 持ち帰りや出前（デリバリー）なども活用する
- 大皿は避けて、料理は個々に
- できるだけ対面ではなく横並びで座る
- 大人数での会食は避ける
- 料理に集中。おしゃべりは控えめに

日常生活での 心がけ ～お出かけ～

- 空いている場所・時間を選ぶ
- 買物はできるだけ1人または少人数で、計画を立て素早く済ませる。通販も利用する
- 運動は自宅で動画を活用したり、予約制を利用するなど少人数で広々とした空間で行う
- 人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する(熱中症にも注意)

風邪症状等が あるときは・・・

- 発熱等の風邪症状があるときは、学校や仕事を休む
- 風邪症状がある方とはできる限り部屋を分けて過ごす(食事や寝るときも別にする)
- 別室にできないときは仕切りやカーテンなどを設置する
- タオルの共有はしない
- 家族全員の手が触れる共有部分(ドアノブ、手すりなど)を定期的に消毒する
- お世話は限られた方がする