

感染拡大を予防する「新しい生活様式」について（東陽中ガイドライン）

感染防止の3つの基本：身体的距離の確保・マスクの着用・手洗い

1. 一人ひとりの基本的感染対策

- ①人との距離は、できるだけ2 m（最低1 m）空ける。
- ②会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ③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する。
- ④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。
- ⑤手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒剤の使用も可）
- ⑥共有するもの（ボール・ドアノブ等）に触った後は、消毒をする。
- ⑦遊びに行くなら、屋内より屋外を選ぶ。

2. 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ①「三密」（密集・密接・密閉）を回避する。
- ②毎朝、体温測定・健康チェックをする。発熱または風邪の症状がある場合は、無理をせず自宅で療養する。
- ③食事前・トイレ後・清掃後に手洗いをする。
- ④咳エチケットを徹底する。
- ⑤換気に努める。（2方向の窓を同時に開ける。エアコン使用時も換気を行う）
- ⑥発症したときのため、誰とどこであったかを記録する。

3. スクールバス等の乗車における感染対策

- ①必ずマスクを着ける。
- ②会話を控える。
- ③間隔を空けて座る。
- ④手すりやドアに触れた手で、目、鼻や口に触れない。
- ⑤発熱がある場合は、乗車を見合わせる。