

# 郡山市立学校新型コロナウイルス対策 対応マニュアル **【資料編】**

郡山市教育委員会

(令和2年11月20日現在)

## < 目 次 >

- 「健康観察記録表」 . . . . . P.1
- 「新型コロナウイルス感染症に係る市主催等イベントの開催及び市有施設の開館に関する指針（9月18日改正）」【更新】 . . . . . P.2
- 「学校施設の消毒方法（新型コロナウイルス感染予防）」 . . . . . P.6  
消毒薬について【更新】
- 「学校や家庭生活での悩み相談窓口」 . . . . . P.9
- 「ネット依存対応資料」 . . . . . P.10
- 「来校者のみなさまへ」 . . . . . P.12
- 「『新しい生活様式』の実践例」 . . . . . P.13
- 「新型コロナウイルス感染予防周知用ロゴマーク」 . . . . . P.14
- 「新型コロナウイルス感染症の予防（令和2年4月 文部科学省）」 . . . . . P.15  
. . . . .
- 「新型コロナウイルス感染症の“いま”についての10の知識」【更新】 . . . . . P.23  
. . . . .
- 「感染リスクが高まる『5つの場面』」【更新】 . . . . . P.24

月
---

# 健康観察記録表

郡山市立 学校		年 組 番	氏 名		
		登校前の体温	風邪の症状		
1	日 ( )	℃	有 ・ 無		
2	日 ( )	℃	有 ・ 無		
3	日 ( )	℃	有 ・ 無		
4	日 ( )	℃	有 ・ 無		
5	日 ( )	℃	有 ・ 無		
6	日 ( )	℃	有 ・ 無		
7	日 ( )	℃	有 ・ 無		
8	日 ( )	℃	有 ・ 無		
9	日 ( )	℃	有 ・ 無		
10	日 ( )	℃	有 ・ 無		
11	日 ( )	℃	有 ・ 無		
12	日 ( )	℃	有 ・ 無		
13	日 ( )	℃	有 ・ 無		
14	日 ( )	℃	有 ・ 無		
15	日 ( )	℃	有 ・ 無		
16	日 ( )	℃	有 ・ 無		
17	日 ( )	℃	有 ・ 無		
18	日 ( )	℃	有 ・ 無		
19	日 ( )	℃	有 ・ 無		
20	日 ( )	℃	有 ・ 無		
21	日 ( )	℃	有 ・ 無		
22	日 ( )	℃	有 ・ 無		
23	日 ( )	℃	有 ・ 無		
24	日 ( )	℃	有 ・ 無		
25	日 ( )	℃	有 ・ 無		
26	日 ( )	℃	有 ・ 無		
27	日 ( )	℃	有 ・ 無		
28	日 ( )	℃	有 ・ 無		
29	日 ( )	℃	有 ・ 無		
30	日 ( )	℃	有 ・ 無		
31	日 ( )	℃	有 ・ 無		

※ 発熱等の風邪の症状がある場合は、学校を休ませてください。

## 新型コロナウイルス感染症に係る市主催等イベントの開催等 及び市有施設の開館に関する指針（9月18日改正）

### 1 これまでの経緯と現状認識

国においては、令和2年4月7日に、東京都や大阪府など7都府県に新型インフルエンザ対策特別措置法(以下「法」という。)に基づく緊急事態宣言を行い、4月16日にはその区域を全国に拡大した。その後、感染状況の評価・分析等を踏まえ、対象区域の見直しを行い、5月14日には8都道府県に、5月21日には5都道県に縮小する区域変更を経て、5月25日には、法に基づく緊急事態解除宣言を行うとともに、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」を見直し、移行期間として概ね3週間ごとに地域の感染状況や感染拡大リスク等の評価を行いながら、イベント開催制限等の段階的な緩和を図ってきた。その後、8月24日に9月末までは維持するとしていた開催制限を現在の感染状況やこれまで得られた知見を踏まえ、9月11日に見直すこととした。

福島県においては、5月15日に「緊急事態措置」を解除し、今後の「感染拡大防止対策」を発表するとともに、5月27日に見直しが行われた。その後、7月30日の見直しを経て、8月27日に開催制限を9月末まで継続することとしたが、国の方針を踏まえ、9月17日に見直しを行ったところである。

このような中、本市においては、2月20日に本指針を策定し、随時見直しを行いながら、新型コロナウイルス感染症の蔓延防止に努めてきたところであるが、今般の県の「感染拡大防止対策」の見直しを踏まえ、市主催等のイベントの開催等及び市有施設の開館について、次のとおりとする。

### 2 市有施設の開館について

市有施設は、安全性や適切な感染予防策等を講じた上で開館する。ただし、感染状況や施設の特性、利用形態等を考慮し、その全部又は一部の使用休止や定員変更、入場制限、時間制限等を設けることがある。

### 3 市主催等イベント等開催について

#### (1) 基本的考え方

- ① イベント等の開催に当たっては、国の専門家会議が示した「新しい生活様式(\*1)」の考え方を踏まえ、感染防止対策と経済社会活動の両立のため、徹底した感染防止対策の下での安全なイベント開催を図っていく。
- ② 全国的又は広域的な人の移動が見込まれるものや参加者の把握が困難な大規模なイベント等の開催については、十分な人と人との間隔の維持が困難な場合は、中止を含め慎重に検討すること。
- ③ 上記以外のイベント等については、次に掲げる人数上限及び収容率要件による人数のいずれか小さい方を限度とする。

#### ア 人数上限の目安

以下、(2)イベント開催制限の緩和に伴うリスクを軽減するための措置及び4イベント等開催のための適切な感染対策に留意し、開催制限の緩和を適用する条件が担保されている場合、5,000人又は収容定員の50%のいずれか大きい方を上限とし、条件が担保されていない場合は5,000人を上限とする。

#### イ 収容率の目安

「感染リスクの少ないイベント(\*2)」(クラシック音楽コンサート等)については「100%

以内(\*4)」に緩和する。「その他のイベント(\*3)」(ロックコンサート、スポーツイベント等)については50%以内とし、座席等により参加者の位置が固定される場合にあっては、異なるグループ(又は個人)間では座席の間隔を1席空け、同一グループ(5人以内に限る。)内では座席間隔を設けなくともよいものとする。

(2) イベント開催制限の緩和に伴うリスクを軽減するための措置

① 消毒の徹底(感染リスクの拡散防止)

② マスク着用の担保(感染リスクの拡散防止)

マスクを持参していない者がいた場合は主催者側でマスクを配布し、着用率100%を担保

③ 参加者及び出演者の制限(感染リスクの拡散防止)

有症状者の出演・入場を確実に防止する措置の徹底(検温の実施、有症状者の出演・練習を控えること、主催者が払い戻しの措置等を規定しておくこと等)

④ 参加者の把握(感染リスクの拡散防止)

事前予約時又は入場時に連絡先を確実に把握することや、接触確認アプリ(COCoA)等の具体的措置を講じること。

⑤ 大声を出さないことの担保(大声の抑止)

大声を出す者がいた場合、個別に注意、対応等ができるよう体制を整備(人員の配置等)、スポーツイベント等では、ラッパ等の鳴り物を禁止し、個別に注意、対応等ができるよう体制を整備

⑥ 密集の回避(イベントの入退場や休憩時間における「三密(\*5)」の抑止)

入退場列や休憩時間の密集を回避する措置(人員の配置、導線の確保等)、十分な換気、休憩時間中及びイベント前後の食事等での感染防止

⑦ 演者・観客間の接触・飛沫感染リスクの排除

演者・選手等と観客が催物前後・休憩時間等に接触しないよう確実な措置を講じるとともに、接触が防止できないおそれがあるイベントについては開催を見合わせること。

⑧ 催物前後の行動管理(交通機関、イベント後の打ち上げ等における三密の抑止)

公共交通機関・飲食店等での密集を回避するために、交通機関・飲食店等の分散利用を注意喚起、可能な限り、予約システム等の活用により分散利用を促進

4 イベント等開催のための適切な感染対策

イベント等を収容率100%で開催するためには、以下の(1)から(3)、収容率50%以下で開催するためには、以下の(2)及び(3)に留意する。

(1) 徹底した感染防止等

① マスク着用状況が確認でき、個別に注意等ができるもの(マスクを持参していない者がいた場合は主催者側で配布)

② 大声を出さず者がいた場合、個別に注意等ができるもの(マスクを着用で隣席の者との日常会話程度は可、演者が歌唱等を行う場合、舞台から観客まで一定の距離を確保(最低2m))

(2) 基本的な感染防止等

① 上記(1)の奨励(ガイドラインに定め、イベントの性質に応じて可能な限り実行)

② こまめな手洗いの奨励

③ 施設内、マイク等共用物品のこまめな消毒の実施、消毒液の設置、手指消毒

④ 法令を遵守した空調設備の設置、こまめな換気

⑤ 入退場時の密集回避(時間差入退場等)、待合場所等の密集回避

- ⑥ 飲食用に感染防止策を行ったエリア以外での飲食の制限、休憩時間中及びイベント前後の食事等による感染防止の徹底
- ⑦ 入場時の検温、入場を断った際の払い戻し措置
- ⑧ 可能な限り事前予約制、あるいは入場時に連絡先の把握、接触確認アプリ（COCOA）等の奨励
- ⑨ イベント前後の感染防止の注意喚起

(3) イベント開催の共通の前提

- ① 入退場や区域内の行動管理ができないものは開催を慎重に検討
- ② 全国的な移動を伴うイベント又はイベントの参加者が1,000人を超えるようなイベントの開催を予定する場合には、施設管理者又はイベントの主催者は、開催要件等について福島県に事前に相談
- ③ 地域の感染状況の変化があった場合は柔軟に対応

5 指針の適用期間

この指針の適用期間は、令和2年11月30日までとする。

6 指針の改正について

この指針は、同感染症の発生動向、国及び福島県の方針を踏まえ随時改正する。

7 附 則

この指針は、令和2年2月20日から施行する。

（略・令和2年2月25日、同年3月24日、同年4月6日、同年4月18日、同年5月11日、同年5月16日、同年6月1日、同年8月1日、同年9月1日施行）

この指針は、令和2年9月19日から施行する。

「新しい生活様式(\*1)」：令和2年5月4日新型コロナウイルス専門家会議からの提言に基づく感染拡大を防止するための生活スタイル

「感染リスクの少ないイベント(\*2)」：大声での歓声・声援等がないことを前提としうるものの例

- 音楽：クラシック音楽（交響曲、管弦楽曲、協奏曲、室内楽曲、器楽曲、声楽曲 等）、歌劇、楽劇、合唱、ジャズ、吹奏楽、民族音楽、歌謡曲等のコンサート
- 演劇等：現代演劇、児童演劇、人形劇、ミュージカル、読み聞かせ、手話パフォーマンス 等
- 舞踊：バレエ、現代舞踊、民族舞踊 等
- 伝統芸能：雅楽、能楽、文楽、人形浄瑠璃、歌舞伎、組踊、邦舞 等
- 芸能・演芸：講談、落語、浪曲、漫談、漫才、奇術 等
- 公演・式典：各種講演会、説明会、ワークショップ、各種教室、行政主催イベント、タウンミーティング、入学式、卒業式、成人式、入社式 等
- 展示会：各種展示会、商談会、各種ショー

「その他のイベント(\*3)」：大声での歓声・声援等が想定されるものの例

- 音楽：ロックコンサート、ポップコンサート 等
- スポーツイベント：サッカー、野球、大相撲 等

○公演：キャラクターショー、親子会公演 等

※ 上記イベント(\*2) (\*3)は例示であり、実際のイベントが上のいずれに該当するかについては、大声での歓声・声援等が想定されるか否かを個別具体的に判断する必要がある。

「100%以内(\*4)」：100%開催の具体的要件（次のいずれにも該当するもの。）

- ① これまでの当該出演者・出演団体の開催実績において観客が大声での歓声・声援等を発し、又は歌唱する等の実態がみられないもの（開催実績がない場合、類似のイベントに照らし、観客が大声での歓声・声援等を発し、又は歌唱することが見込まれないもの）。
- ② これまでの開催実績を踏まえ、マスクの着用を含め、個別の参加者に対して感染防止対策の徹底が行われうるもの。
- ③ 発声する演者と観客間の距離が適切に保たれている等、感染対策等が感染拡大予防ガイドラインに盛り込まれ、それに則った感染防止対策が実施されるもの。

「三密(\*5)」：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」

# 学校施設の消毒方法（新型コロナウイルス感染予防）

児童・生徒・先生等がよく触れる場所を「0.05%次亜塩素酸ナトリウムによる拭き取り」で消毒します

## 〈用意するもの〉

- ・次亜塩素酸ナトリウム（ピューラックス、家庭用漂白剤等）
- ・使い捨てタオル
- ・マスク
- ・使い捨てゴム手袋
- ・ゴミ袋
- ・バケツ
- ・メスシリンダー（無ければ空の2リットルのペットボトルを洗浄したもの）
- ・漏斗

## 〈消毒作業用の装備〉

サージカルマスク、使い捨てゴム手袋

## 〈消毒薬の調整、使用方法〉

原液が5%の場合、100倍に希釈

- ①蓋つきのメスシリンダー（2リットルが測れるのもの）に水道水を半分くらい入れる
- ②別のメスシリンダーで20ミリリットル測り、①の蓋つきメスシリンダーに漏斗で入れる
- ③蓋つきのメスシリンダーに2リットルまで水道水を入れ、蓋をして混ぜる
- ④これをバケツに移して使用する
- ⑤使い捨てタオルに調整した液を染みこませてふき取りを行う  
消毒作業は、きれいな場所→あまりきれいではない場所→汚れている場所 の順で行う  
（金属等で腐食・変色等の恐れのあるものは10分程度置いたら水拭きを行う）
- ⑥使い終わった使い捨てタオルはゴミ袋に入れ、通常のゴミとして廃棄

（簡易的な調整方法）

- ①空の2リットルのペットボトルに水道水を半分位まで入れる
- ②そこに漏斗で、次亜塩素酸ナトリウムをペットボトル蓋（約5ミリリットル）で4杯入れる
- ③最後に水道水を加えて2リットルにし、蓋をして混ぜる
- ④これをバケツに移して使用する → 以後同じ

## 〈消毒する場所〉

生徒、先生等がよく触れる場所

- 教室、廊下、昇降口 → 机、いす、ドアノブ、窓の取手、照明等スイッチ、手すり、ロッカー、黒板消し など
- 水飲み場 → 蛇口、シンク
- トイレ → 便座、流水レバー（床、便器はそれぞれ専用モップ、ブラシで実施）

※感染患者が使用した病室の消毒であっても、天井、壁、床は喀痰などの付着がない限り消毒不要です  
（平成15年7月14日付 健発第0714006号 厚生労働省健康局長通知より）

## 〈注意事項〉

- ・消毒の際は、十分に換気してください
- ・次亜塩素酸ナトリウムは、目に入ると失明の恐れがあります
- ・次亜塩素酸ナトリウムは、材質によって腐食・脱色・変色する恐れがあります
- ・次亜塩素酸ナトリウムは、酸性のものと混ぜると有毒ガスが発生するので絶対混ぜないでください
- ・ペットボトルで作成した場合、誤飲防止に注意してください（消毒薬であることをボトルに明記する等）
- ・希釈したものは時間とともに濃度が下がっていくため作り置きをしない
- ・スプレーボトル等で噴霧しないでください

<作業概要（簡易調整）>



①マスク、手袋を付ける



②家庭用漂白剤（通常濃度5～6%）



③ペットボトルに水を半分位入れる



④漂白剤をペットボトルの蓋に4杯



⑤漏斗でペットボトルに入れる



⑥水を入れ2Lにし、蓋をし混ぜる



⑦バケツにあける



⑧使い捨てタオルを浸す



⑨余分な水分を絞る



⑩該当箇所をふき取る



⑩該当箇所をふき取る

# 学校施設等の消毒方法（新型コロナウイルス感染予防）

人がよく触れる場所を「消毒用エタノール」「塩化ベンザルコニウム」「次亜塩素酸ナトリウム」「界面活性剤」のいずれかで拭き取りで消毒します

い ず れ か で 消 毒 す る

	消毒用エタノール (60%以上なら可)	0.05% 塩化ベンザルコニウム (オスバンス等)	0.05% 次亜塩素酸ナトリウム (ピューラックス、ハイター等)	界面活性剤
消毒薬				
濃度	原液のまま使用	原液が10%の場合 200倍に希釈して使用	原液が5%の場合 100倍に希釈して使用	効果のある 界面活性剤 と使用方法 は 「独立行政 法人 製品評 価技術基盤 機構 (NITE)」の ホームページを確認し てください
調整方法及び使用方法	①布巾にエタノールを染みこませる（原液のまま使用） ②消毒箇所を拭き取る ③自然乾燥させる	①空の2リットルのペットボトルに水道水を半分（1リットル）入れる ②ペットボトルの蓋（約5ミリリットル）で1杯入れる ③蓋をして混ぜる（1リットル作成） ④バケツに移す ⑤布巾に染みこませ固くしぼる ⑥消毒箇所を拭き取る	①空の2リットルのペットボトルに水道水を半分（1リットル）入れる ②ペットボトルの蓋（約5ミリリットル）で1杯入れる ③蓋をして混ぜる（1リットル作成） ④バケツに移す ⑤布巾に染みこませ固くしぼる ⑥消毒箇所を拭き取る ⑦その後、布巾等で水拭き	
手順	    			
装備	マスク、ゴム手袋			
準備物	消毒薬、布巾または使い捨てタオル、マスク、ゴム手袋、ゴミ袋、バケツ、空の2リットルのペットボトル（洗浄したもの）			
消毒場所	<p>人がよく触れる箇所を消毒</p> <p>○机、いす、ドアノブ、窓の取手、照明等スイッチ、手すり、ロッカー、蛇口 など</p> <p>※天井、壁、床は喀痰などの付着がない限り消毒不要です</p> <p>※トイレは通常のトイレ用洗剤で洗浄</p>			
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>原液が、目、鼻、口、傷口等に入らないように注意</li> <li>ペットボトルで作成したものは、誤飲防止に注意（消毒薬であることをボトルに明記する等）</li> <li>消毒液によっては、消毒箇所が脱色・変色する恐れがあるので注意（特に次亜塩素酸ナトリウム）</li> </ul>			

# ● 学校や家庭生活での悩み相談窓口 ●

相談先機関・窓口		内容	電話番号	相談受付時間
こども家庭相談センター 郡山市ニコニコこども館内		教育・子育て全般の相談	924-3341	ニコニコこども館開館日 8:30~18:00
郡山市教育委員会 総合教育支援センター		特別支援教育、不登校 などの学校生活の相談	924-2541	ニコニコこども館開館日 8:30~18:00
郡山市教育委員会 学校教育推進課		学校生活全般の相談	924-2431	平日 8:30~17:15
市いじめ法律相談ホットライン (協力：福島県弁護士会郡山支部)		郡山市内小・中学生の いじめ相談	935-0080	毎月第2水曜日 15:00~17:00
福島県 県中児童相談所		虐待、18歳未満の児童に 関する相談	935-0611	平日 8:30~17:15
ふくしま24時間 子どもSOS		いじめ相談	0120 916-024	無休 24時間受付
福島県 教育センター ダイヤルSOS		いじめ問題や不登校、 体罰などの教育相談	0120 453-141	平日 10:00~17:00
福島いのちの電話		家族、健康、人間関係 などの相談	024 536-4343	無休 10:00~22:00 ※毎月第3土曜日は、22:00~ 翌日曜日10:00までも可
福島県弁護士会 子ども相談窓口		家庭や学校の こまりごと全般の相談	024 533-8080	平日 10:00~17:00
郡山警察署生活安全課			922-2800	
郡山北警察署生活安全課			991-0110	
福島県 警察本部	いじめ110番	いじめ相談	0120 795-110	平日 9:00~17:00
	ヤングテレホン	少年問題全般	024 526-1189	
子どもの人権110番 (全国共通ダイヤル)		いじめ・虐待などの相談	0120 007-110	平日 8:30~17:15

《<sup>こま</sup>困ったときは、<sup>はなし</sup>すぐに話をしよう、<sup>そうだん</sup>すぐに相談しよう》

<sup>いえ</sup>家の人や<sup>がっこう</sup>学校の<sup>せんせい</sup>先生、<sup>せんせい</sup>スクールカウンセラーの先生など、

あなたの<sup>そうだん</sup>相談にのってくれる人、<sup>ひと</sup>助けてくれる<sup>ひと</sup>人が

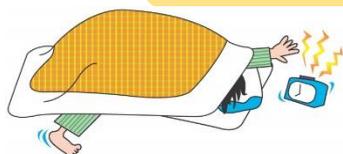
かならず<sup>ちか</sup>近くにいるはずですよ。

<sup>がまん</sup>我慢しないで、<sup>きがる</sup>気軽に<sup>そうだん</sup>相談してください



郡山市教育委員会

遅くまで起きていて翌朝、なかなか起きられない。ZZZzzz( \_ \_ )”



それって「ネット依存」ではありませんか？

## 「ネット依存」って何？

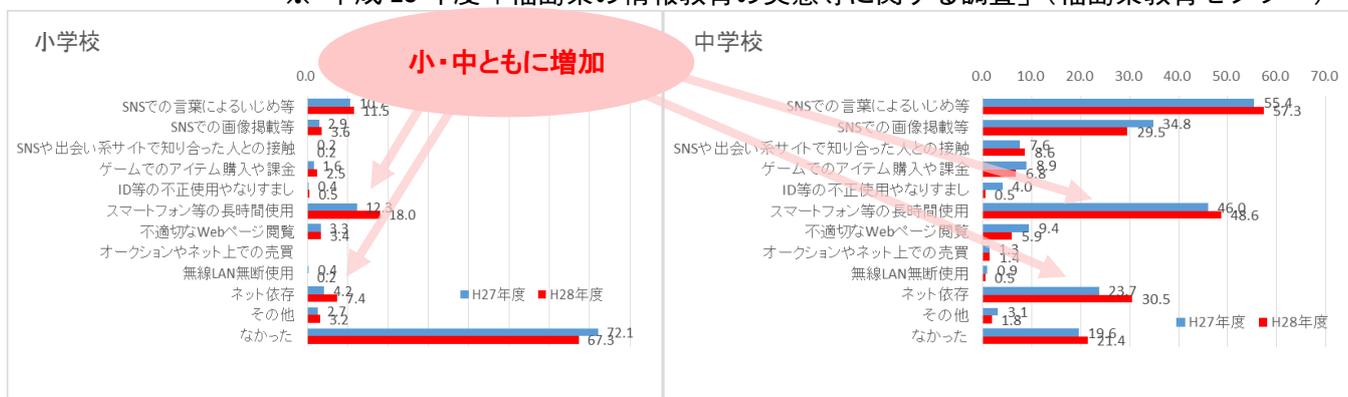
「ネット依存」のきちんとした定義は、まだありません。しかし、実際に、インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピューターや携帯が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じてしまう人もいます。また、実生活における人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じていたりするにもかかわらず、やめることができない人もいます。

## 「スマートフォン等の長時間利用」はもしかして、「ネット依存」？

### ◇ 県内の小学校、中学校の状況は？

「スマートフォン等の長時間利用」や「ネット依存」は、県内でも多くの小・中学校で問題となっています。スマートフォンやネットゲームの長時間利用も、放っておくと、「ネット依存」に陥ってしまうかもしれません。

<平成 27 年度間に児童生徒がスマートフォン等でのインターネット利用で生じた問題（複数回答可）>  
※ 平成 28 年度「福島県の情報教育の実態等に関する調査」（福島県教育センター）



### ◇ もしかしら、「ネット依存」かも？（「久里浜医療センターIAT」より一部抜粋）

【参考】[http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar\\_07.html](http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html)

#### Q. あてはまる項目はいくつありますか？

- インターネットの使用で、学校の成績が落ちた。
- インターネットをしている間は、いつもよりもいきいきしている。
- インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になって他のことができない。
- 「やめなければ」と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。
- インターネットをしたため、翌日、授業中に寝てしまったことがある。
- インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。
- インターネットができないと、そわそわと落ち着かなくなる。
- インターネットを始めると、最初に心に決めた時間よりも長時間やり続けてしまう。

☆ 5つ以上当てはまったら、「ネット依存」かもしれません。

◇ 「ネット依存」になるとこんな症状が表れます。

- 身体的健康 … 体力低下、運動不足、栄養の偏り、肥満、視力低下など
- 精神的健康 … 睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態など
- 学業 … 遅刻、欠席、授業中の居眠り、成績の低下など
- 家族・対人関係 … 家庭内暴力、暴言、親子関係の悪化など

ネット依存への対応策

● 早期発見・早期介入が必要

- ・ **小さなサインを見落とさない。**（月曜日や長期休業明けの遅刻、居眠り、成績低下など）

● ネット依存は短期間に深刻化、放っておくと深刻化

- ・ 「様子を見ましょう」は事態を深刻化させる。
- ・ スクリーニングテスト（IAT<sup>\*</sup>）を実施し状況を把握する。

● まずは本人から話を聞く

- ・ 本人からネット使用の話をよく聞く。
- ・ **否定しない。**

● 要因を探る

- ・ 学校や家庭、現実の日常生活につまずきはないか。
- ・ 発達的あるいは精神的な問題はないか。



※ IAT：インターネット依存度テスト

☆ インターネットを上手に使うためには、インターネットの特性を理解して、自分自身で関わり方をコントロール(管理)できるようになることが大切です。

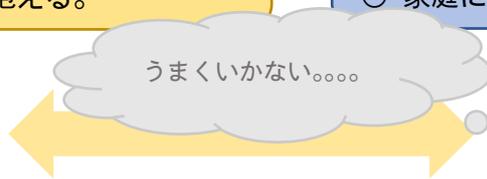
似ている！ 「ネット依存」になりやすい子どもと不登校の要因

「ネット依存」になりやすい子ども

- 学校でうまくいかない。
- 周囲の人や家族とうまくいかない。
- 心や体に問題を抱える。

不登校の要因

- いじめを除く友人関係をめぐる問題 (26.3%)
- 学業不振 (19.8%)
- 家庭に係る状況 (37.7%)



ネットの中ならうまくいく

(平成 27 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」)



学校に行きたくない



今後、不登校をきっかけに「ネット依存」になるケース、「ネット依存」をきっかけに不登校なるケースが増えることが懸念されます。

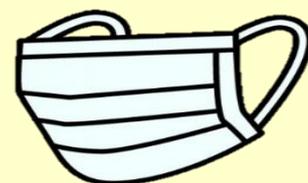
生活習慣の乱れが気になる児童生徒は、もしかしたら「ネット依存」と関わりがあるかもしれません。「ネット依存」は、一度なってしまうと、ひきこもり、昼夜逆転など症状は複雑化して治療も困難です。深刻化する前に、「もしかしたら」と思ったら、子どもの生活習慣を「見える化」してみましょう。

来校者のみなさまへ



# 感染症対策に ご協力ください

マスクの着用にご協力  
ください。



手指消毒をお願いします。



かぜの症状(発熱やせき等)  
がある場合は、ご遠慮くだ  
さい。



郡山市立

学校

## 「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せ
- 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予定

# 新型コロナウイルス感染予防周知用ロゴマーク

各学校で必要に応じて活用してください。



# 新型コロナウイルス 感染症の予防

～子供たちが正しく理解し、実践できることを目指して～

## 本資料の活用について

新型コロナウイルス感染症が全国的に感染拡大する中、子供たちが健康で安全な生活を送れるよう、各学校において指導の充実を図ることが求められています。

そこで本資料では、子供たちが新型コロナウイルス感染症の予防について正しく理解し、適切な行動をとれるよう、日常の指導における「ねらい」や「指導内容」を具体的に示しました。

各学校においては、これらの指導例を有効に活用し、小・中・高等学校それぞれの子供たちの発達段階を踏まえた指導を工夫されますようお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染症については、未だ感染源や感染経路などがはっきりしていないこともあるため、その時点の最新の知見に基づき指導するように配慮してください。

**指導例①** 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策

**指導例②** 感染症の予防1（手洗い）

**指導例③** 感染症の予防2（咳エチケット）

**指導例④** 感染症の予防3（3つの密）

**指導例⑤** 正しい情報の収集

**指導例⑥** 新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見

令和2年4月



文部科学省

## 【ねらい】

自分の生活や行動を振り返り、感染防止のために、一人一人が気を付けなくてはならないことを理解し、実践できるようにする。

## 【指導内容】

- ウイルスは、自分自身で増えることはできないが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えること。
- 新型コロナウイルス感染症は、現時点（令和2年4月）では、飛沫感染または、接触感染によって感染するとされていること。
- 感染症を予防するには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効であること。
- ウイルスから身を守るために、換気など周囲の環境を衛生的に保ち、正しい手洗いの方法を身に付けること。
- ウイルスに感染していても症状が出ない場合があり、その人たちが、知らないうちに感染を拡めてしまうことがあること。
- 妊婦や高齢者、基礎疾患がある場合は、重症化するリスクが高いことが報告されていることから一層注意が必要であること。
- ウイルスから、自分自身を守るため、そして、大切な人を守るため、「不要不急の外出を避ける」「3密を避ける」等の感染症の予防策の徹底が必要であること。
- 行動が制限されている中でも、家族や友人と、「3密」を避けて工夫した交流をすることで心身の健康を保つようにすること。
- 私たち一人一人が、感染症を予防するためにできることをしっかりやっていくことが大切であり、自分の生活や体調を振り返り適切に行動することが感染拡大防止にもつながること。

## 《参考資料》 若者の皆様へ

## 【知らないうちに、拡めちゃうから。】

疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフに、若い方を対象とした啓発アイコンを作成しました。自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。私たち一人ひとりが、できることをしっかりやっていく。それが私たちの未来を作ります。国民の皆さま、引き続き、不要不急の外出や3密を避ける行動へのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。皆さまご自身を守るため、そして、大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続きお願いします。



厚生労働省HP より

【ねらい】

正しい手洗いの方法を知り、実践できるようにする。

【指導内容】

- 手洗いは接触感染を予防するのに効果があること。  
(手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染するから)
- 手洗いは正しい方法で行わないと予防にならないこと。  
(さっと洗っただけでは、爪の裏や手のしわ、指紋の間にいたウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまうから)
- 手のひらだけでなく、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首も洗うようにすること。(爪の間、指の間や親指の付け根などには細菌が残りやすいから)
- 洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどでよくふき取って乾かすこと。また、ハンカチ等は共用しないこと。
- 爪を短く切り、清潔にしておくことも必要であること。

《参考資料》

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として  
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。  
人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、  
約**44パーセント**を占めています！

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！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング



厚生労働省ホームページから

【ねらい】

「3つの咳エチケット」と「正しいマスクの付け方」を知り、実践できるようにする。

【指導内容】

○飛沫感染とは、感染者の咳やくしゃみ、つばとともに放出されたウイルスを他者が口や鼻から吸い込んで感染することを言う。(飛沫は1~2m飛ぶと言われています。)

○飛沫感染を防ぐためにも、何もせずに咳やくしゃみをしたり、咳やくしゃみを手でおさえたりせずに、3つの咳エチケットを実践すること。

<3つの咳エチケット>

- ① マスクを着用する。(口・鼻を覆う。)
- ② マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う。
- ③ マスクがなく、とっさの時は袖で口・鼻を覆う。

<正しいマスクのつけ方>

- 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。

《参考資料》

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場所でやろう



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

「3つの咳エチケット」首相官邸・厚生労働省

<テーマ> 感染症の予防3 (3つの密)

【ねらい】

新型コロナウイルス感染症を予防するための3つの密を理解し、適切に行動できるようにする。

【指導内容】

- 1 換気の悪い密閉空間（空気の入れ替えのできない場所、窓のない場所）
- 2 多数が集まる密集場所（たくさんの人が集まる場所）
- 3 間近で会話や発声をする密接場面（人と人との間が近い場面）
  - この3つの条件がそろった場所では、クラスター（集団）発生のリスクが高いこと。
  - 日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫することが必要であること。
  - 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「密閉」「密集」「密接」しないようにすること。

《参考資料》

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

**「密閉」「密集」「密接」しない!**

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

<p>他の人と 十分な距離を取る!</p> <p>2メートル</p>	<p>窓やドアを開け こまめに換気を!</p>
<p>屋外でも密集するような 運動は避けましょう!</p> <p>少人数の散歩や ジョギングなどは大丈夫</p>	<p>飲食店でも距離を取りましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多人数での会食は避ける</li> <li>・隣と一つ飛ばしに座る</li> <li>・互い違いに座る</li> </ul>
<p>会話をするときには マスクをつけましょう!</p> <p>5分間の会話は 1回の咳と同じ</p>	<p>電車やエレベーターでは 会話を慎みましょう!</p>

『「密閉」「密集」「密接」しない』

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

**3つの密を避けるための手引き!**

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

厚労省 コロナ 検索 **0120-565653**

3つの密を避けるための手引き

### <テーマ> 正しい情報の収集

#### 【ねらい】

新型コロナウイルス感染症に関する情報を得るためにはどうしたらよいか考え、実践できるようにする。

#### 【指導内容】

- 公的機関などがホームページ等で提供する正確な情報を入手し冷静な行動をとること。
  - ・首相官邸、厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所など
- SNS で氾濫しているデマや誤った情報に惑わされないよう注意すること。
- 情報が多すぎると必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす恐れがあるので、新型コロナウイルス感染症に関する情報やニュースをずっと読み続けるのは避けたほうがよいこと。
- 心配なことがあったら、一人で抱え込まずに、周囲の人に相談すること。

#### 《参考資料》

##### 首相官邸ホームページ

<https://www.kantei.go.jp/>

- ・新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～
- ・感染症対策特集～様々な感染症から身を守りましょう～ 等

##### 厚生労働省ホームページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

- ・国内の発生状況
- ・新型コロナウイルス感染症に関するQ&A 等

##### 文部科学省ホームページ

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)

- ・やってみよう！ 新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること

##### 国立感染症研究所ホームページ

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html>

- ・新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 関連情報ページ

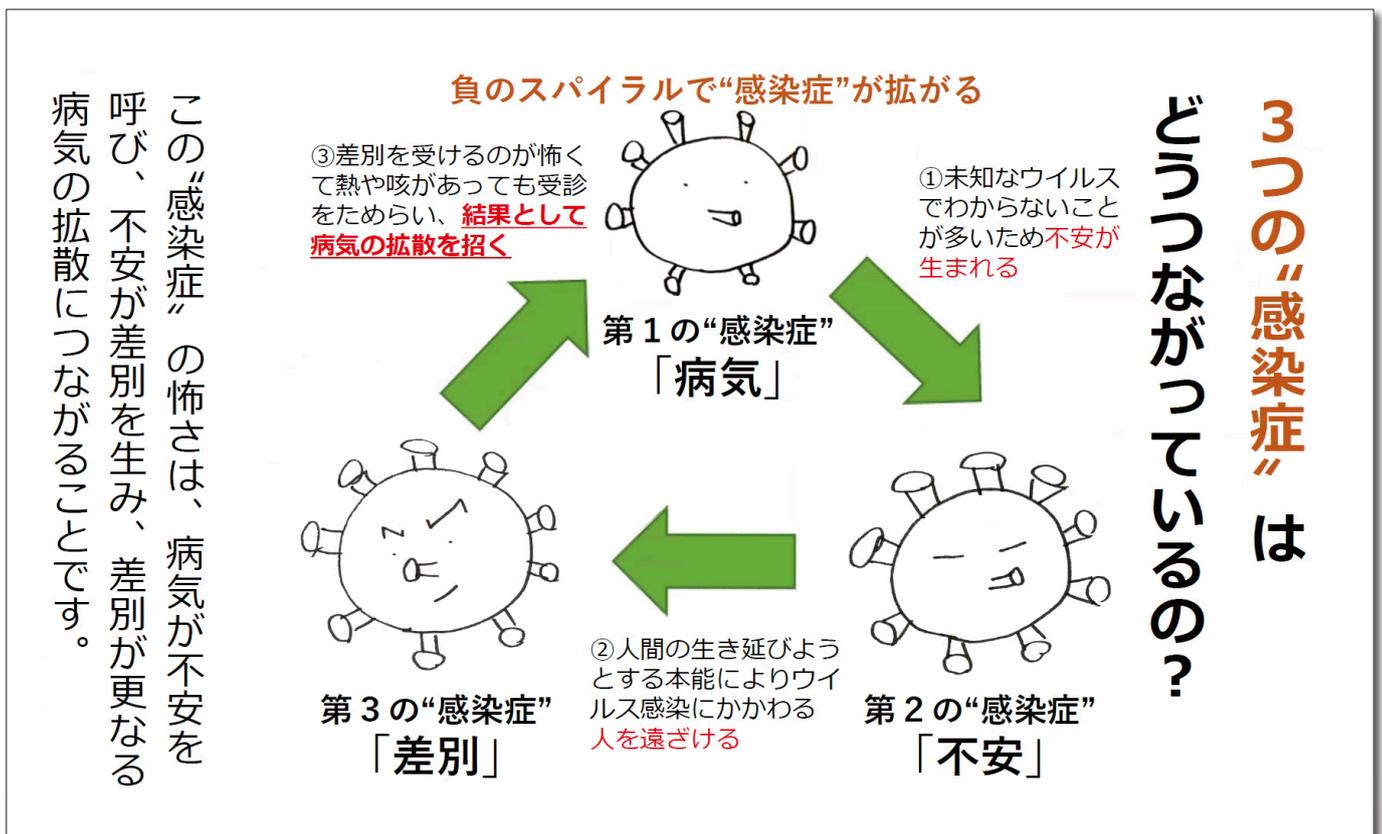
【ねらい】

新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見について考え、適切な行動をとることができるようにする。

【指導内容】

- 感染者、濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別は許されないこと。
- 見えないウイルスへの不安から、特定の対象（※1）を嫌悪の対象としてしまうことで、差別や偏見が起こること。
  - ※1 ・感染症が広がっている地域に住んでいる人 ・咳をしている人
  - ・マスクをしていない人 ・外国から来た人
- 差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報（公的機関が提供する情報）を得ること、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な言動に同調しないことが大切であること。

《参考資料》



## 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

石鹸でよく手を洗った後、流水でよく手をすすぎます。

1. 流水でよく手を洗った後、流水でよく手をすすぎます。
2. 手の甲の指先から指先まで。
3. 指先・爪の間を洗いこみます。
4. 指先・爪の間を洗いこみます。
5. 親指も忘れずに洗います。
6. 親指も忘れずに洗います。

指先・爪の間を洗いこみます。

親指も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、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ろう

咳やくしゃみをするときは、肘の内側またはティッシュペーパーで口を覆う。手で口を覆う

### 正しいマスクの着用

1. 鼻と口の両方を確実に覆う
2. コムのもみじに合わせる
3. 隙間がないよう鼻から下まで覆う

首相官邸 厚生労働省

首相官邸・厚生労働省  
<http://www.kantei.go.jp/jp/content/000059525.pdf>

## 新型コロナウイルス Q&A

令和2年2月22日現在

### Q1 風邪のような症状があらぬ心配です。どうしたらいいですか？

A 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

### Q2 感染したかも？と思ったらどうしたらいいですか？

A 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「**国書・接触者相談センター**」に電話で相談しましょう。

- ① 発熱の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある

・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため**相談**は、こうした状態が**2日程度続いた**に相談しましょう。

・症状がどの基準を満たさない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

### Q3 最寄りの保健所等（国書・接触者相談センター）に相談するとどうなりますか？

A 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「**国書・接触者外来**」を確実に受診できるように調整します。

### Q4 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

A 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「**飛沫感染**」
- ② ウイルスが付いた手で口や鼻を触ることによる「**接触感染**」

### Q5 感染予防のためにできることはありますか？

A 以下のことを心がけましょう。

- ① 石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
- ② 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- ③ 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

### Q6 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

A 複数の医療機関を受診せず、「**国書・接触者相談センター**」等から紹介された医療機関（**国書・接触者外来**）を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

### Q7 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

A 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、感染などを起こすウイルス感染症の場合、症状が現れる時期に、他人へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。

首相官邸 厚生労働省

より詳しくお知りになりたい方はこちら  
 厚生省 コロナ FAQ

首相官邸・厚生労働省  
<http://www.kantei.go.jp/jp/content/000060227.pdf>

## 新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

### 「密閉」「密集」「密接」しない！

●「**ゼロ密**」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

他の人と十分な距離を取る！

窓やドアを開けこまめに換気を！

屋外でも密集するような運動は避けましょう！  
 少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう！  
 ・多人数での会食は避ける  
 ・隣と一つ飛ばしに座る  
 ・互い遠くに座る

会話をするときはマスクをつけましょう！

5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう！

首相官邸 厚生労働省

首相官邸・厚生労働省  
<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000062975.pdf>

## 新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

### 3つの密を避けるための手引き！

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、「**3つの密（密閉・密集・密接）**」を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「**ゼロ密**」を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

首相官邸 厚生労働省 厚生労働省フリーダイヤル  
 厚生省 コロナ 0120-565653

首相官邸・厚生労働省  
<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000062771.pdf>

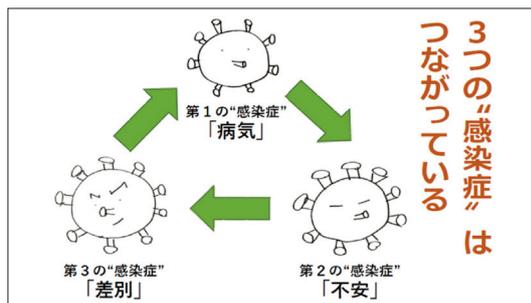
知らないうちに、拡めちゃうから。

# STOP!

## 感染拡大

— COVID-19 —

首相官邸・厚生労働省  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html#kokumin](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#kokumin)



日本赤十字社  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

## 新型コロナウイルス感染症の“いま”についての10の知識

- ① 国内で約96,000人が感染と診断、年代別では20代が最多  
(10月27日時点)
- ② 6月以降に診断された人のうち、重症化したのは  
50代以下で0.3%、60代以上で8.5%  
死亡はそれぞれ0.06%と5.7%
- ③ 重症化しやすいのは高齢者と基礎疾患のある人
- ④ 日本は人口当たりの感染者数や死者数は主要国と  
比べて低い水準
- ⑤ 他の人に感染させる期間は、発症2日前から  
発症後7～10日間程度
- ⑥ 他の人に感染させる人は2割以下  
3密環境で感染を広げなければ流行を抑えられる
- ⑦ 3密環境で感染リスク高い  
飲食を伴う懇親会など5場面で注意
- ⑧ 現在の感染はPCR検査と抗原検査、感染歴は抗体検査で
- ⑨ 軽症は経過観察、呼吸不全を伴うと酸素投与や  
ステロイド薬、抗ウイルス薬を投与  
改善しなければ人工呼吸器の使用も
- ⑩ ワクチンは開発途上。発症や重症化を予防できるか、  
現時点で不明。副作用はまれだが不可避免的に発生する

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会では、以下のような感染リスクを高めやすい具体的な場面が示されています。  
(令和2年10月23日(金)新型コロナウイルス感染症対策分科会)

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



## 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

- ① 少人数・短時間で、
- ② なるべく普段一緒にいる人と、
- ③ 深酒・はしご酒などはひかえ、  
適度な酒量で。
- ④ 箸やコップは使い回さず、  
一人ひとりで。
- ⑤ 座の配置は斜め向かいに。
- ⑥ 体調が悪い人は参加しない。
- ⑦ マスクできない飲食中は会話を控える。
- ⑧ ステッカーを掲示するなど感染対策がしっかりしている店舗を利用する。

感染防止対策取組ステッカー



## 家庭内の場面では

- ① 必要に応じてマスク着用
- ② こまめに手指消毒
- ③ 定期的に換気する



- ④ 症状があったら外出せず、**かかりつけ医**や**受診・相談センター**へ連絡

受診・相談センター  
0120-567-747

## <事業者の皆さまへ>

- ① 各業界団体のガイドラインの徹底を！
- ② 「新型コロナウイルス 感染防止対策取組ステッカー」や「新しい生活様式実践ポスター」、「接触確認アプリ」を積極的に活用しましょう。



(業種別の)  
ガイドラインの  
対策徹底

新型コロナウイルス接触確認アプリ  
COCOA Google Play App Store  
(アンドロイド版) (iPhone版)

