

**感染拡大を予防する新しい生活様式の徹底**

「新しい生活様式」の実践例 <厚生労働省>

(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

- 人との距離は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
  - 遊びに行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。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 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



○お子様の健康と安全の確保のために、以下のことにご留意ください。

**[規則正しい生活習慣を維持しましょう]**

- 学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。
- 早寝、早起きし、バランスの良い食事をとりましょう。
- 適度に身体を動かすことも大切です。体づくりの運動や縄跳び等、ひとりでも安全に行うことができる運動をしましょう。
- 熱中症に気をつけましょう。（扇風機やエアコンで温度を調節、こまめな水分補給）



**お願い**

- お子様**が**保健所の指示により以下の①～④に該当した場合は速やかに学校に報告してください。
  - ①新型コロナウイルス感染症に感染した場合
  - ②感染者の濃厚接触者と特定された場合
  - ③PCR検査受検の対象者と判断された場合
  - ④児童生徒の同居している家族等が、感染者の濃厚接触者とあたると特定された場合又はPCR検査の受検対象者と判断された場合で、保健所よりお子様が自宅待機を求められたとき

## 【安全に留意した生活を送りましょう】

### 自宅にいるとき

(やまがた 110 ネットワーク参考：登録希望される方はQRコードから→)

- 在宅中も確実に玄関、勝手口、窓（小窓やベランダ、二階も）にカギを掛けましょう。
- 家に人がいることがわかるようにテレビや照明をつけましょう。
- 基本的に誰が訪問しても応答しないようにすることや留守番電話設定にしましょう。



上記QRコードを読み取り表示されたメールアドレスに空メールを送信

### 外出するとき

- 交通ルールを守りましょう。（横断開始時と横断中の二度確認、安全な自転車乗車など）
- 人の目が届かない場所や増水している川など危険性のある所には近づかないようにしましょう。

## 【健康的にスマホやネットとうまく付き合っていきましょう】

**全体** スマホやネットを、上手に活用しよう

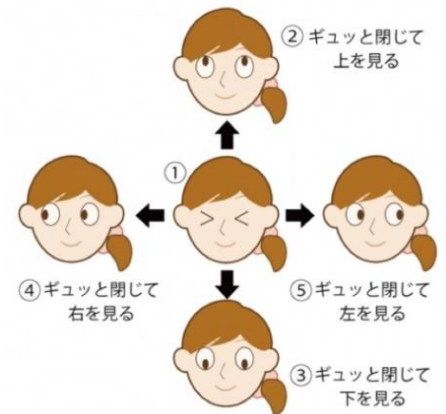
①いろいろな活用ができるよ！  
サービスや機能を上手に使うことで、楽しく効率よく勉強ができるかも。上手な使い方を考えてみよう。



②周りの人のことを考えて活用しよう！  
ながらスマホは交通事故などの原因になるよ。 音漏れや車内通話に注意。周りの人の迷惑になるよ。 家族と相談しながらスマホやネットの活用ルールを考えてみよう。



### 休憩時の目の体操



〔参考：「ちょっと待って！スマホ時代のキミたちへ～スマホネットばかりになっていない？2020年度版（文部科学省発行）〕

## ご家庭で気をつけてほしいこと

- 生活リズムを整えるために、スマホやタブレット等の使用時間は親子で決めましょう。
- スマホやタブレット等との距離は、30～40cmくらい離しましょう。
- 部屋の照明は明るすぎたり暗すぎたりしないよう、机に向かうときは部屋の明かりといっしょに、スタンドをつけるのが目によい照明のしかたです。

## 【食事から健康な体をつくっていきましょう】

牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいます。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB2など、成長期に必要な栄養素が含まれています。給食がない日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果があることから、お家でも毎日牛乳を飲んで丈夫な体をつくりましょう。

## 親子で一緒につくってみよう◆地産地消レシピ◆

### 【おかひじきのごまネース和え】

<材料> (4人分)

・おかひじき 100g ・スライスハム 4枚 ・マヨネーズ 大さじ2 ・白すりごま 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ1

<作り方>

- ① おかひじきは食べやすい長さに切る。スライスハムは、短冊切りにする。マヨネーズ、白すりごま、しょうゆは混ぜておく。
- ② お湯をわかし、沸騰したところにおかひじきを入れてゆでる。
- ③ ゆであがったら、水にさらして、水気をきる。
- ④ ③とハム、調味料を加えて、和えたらできあがり。