

ひとり きほんてきかんせんたいさく かんせんぼうし きほん  
1 一人ひとりの基本的感染対策 感染防止の3つの基本

しんたいききょり かくほ  
(1) 身体的距離の確保【ソーシャル ディスタンス】

- ひと あいだ めえとる  
・人との間は、1 m あける マスクがないときは2 m
- あそ そと あそ あそ とも て あいだ ひろ  
・遊びに行くなら外で遊ぶ 遊んでいるときも、友だちとは手をのばした間より広くする
- かいわ かお かお ちか  
・会話をするとき、顔と顔をまっすぐあわせない、近づけないようにする

ちやくよう  
(2) マスクの着用

- で なか  
・出かけたとき、たてものの中にいるとき、はなしをするときは、かならずマスクをする
- いき あつ たいいく うんどう ひと あいだ  
・息ぐるしいとき(暑いとき)、体育など運動するとき、マスクをはずしたら人との間は  
めえとる  
2 m あけるようにする

てあら  
(3) 手洗い

- いえ かね て かお あら  
・家に帰ったら、まず手や顔を洗う(できればシャワーをあびる。)
- てあら びよう かい  
・手洗いは30秒ぐらい(サザエさんの歌やハッピーバースディ トゥ ユー2回)かけて、  
みず せっ あら  
水と石けんでていねいに洗う

手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻を  
かんだとき



給食(昼  
食)の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを  
触ったとき



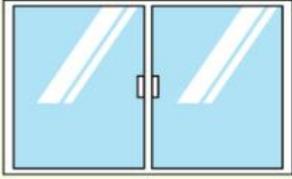
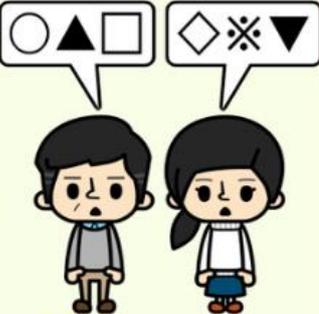
いどう かん かんせんたいさく  
【移動に関する感染対策】

- ひと おお で ひと あつ  
・人が多いところへ出かけるのはひかえる 人が集まりソーシャル ディスタンスをたもつ  
ことがむずかしい場所にずっといないなど気をつける
- で あ  
・出かけたときは、だれとどこで会ったかをメモする

## 2 日常（学校）生活を営む上での基本的生活習慣

- まめに<sup>てあら</sup>手洗<sup>てゆびしやう</sup>い手指<sup>どく</sup>消<sup>どく</sup>
- せきエチケットを<sup>まも</sup>守<sup>る</sup>
- こまめに<sup>き</sup>かん気
- ソーシャルディスタンスを<sup>たもつ</sup>たもつ
- 「3密」の<sup>みつ</sup>回避<sup>かいひ</sup>（<sup>みつしゅう</sup>密集・<sup>みつせつ</sup>密接・<sup>みつぺい</sup>密閉）

**避けるべき3密**

<b>むんむん</b>	<b>ぎゅうぎゅう</b>	<b>がやがや</b>
		
<b>換気の悪い 密閉空間</b>	<b>多くの人 が 密集</b>	<b>密接して 会話・発声</b>

- 毎朝<sup>まいあさ</sup>の<sup>たいおん</sup>体温<sup>けんこう</sup>と健康<sup>チェック</sup>ねつがあるときや、かぜのようなときは<sup>いえ</sup>むりせず<sup>やす</sup>家で休<sup>む</sup>

## 3 日常生活の各場面の生活様式

### 【買い物】

- 少<sup>しょうにんずう</sup>人数<sup>じかん</sup>ですいた時間<sup>みせ</sup>に
- お店のものなどに<sup>さわ</sup>るのは<sup>ひかえ</sup>めに
- レジなどにならぶときは、ソーシャルディスタンスを<sup>たもつ</sup>たもつ

### 【遊び、スポーツ（観戦）】

- 公園<sup>こうえん</sup>はすいた時間<sup>じかん</sup>、場所<sup>ばしょ</sup>を<sup>えら</sup>ぶ
- 遊具<sup>ゆうぐ</sup>などで<sup>あそ</sup>んだら<sup>てあら</sup>すぐ手洗<sup>い</sup>
- ジョギングは少<sup>しょうにんずう</sup>人数<sup>ちが</sup>で、すれ違<sup>あいだ</sup>うときは<sup>あ</sup>間<sup>だ</sup>をあけるのがマナー
- せまい部屋<sup>へや</sup>の中に<sup>なが</sup>長い<sup>あいだ</sup>間<sup>だ</sup>いない
- 歌<sup>うた</sup>や<sup>おうえん</sup>応援<sup>じゅうぶん</sup>は、<sup>かん</sup>十分な<sup>かん</sup>間<sup>だ</sup>かくかオンライン

### 【公共交通機関の利用】

- 会話<sup>かいわ</sup>は<sup>ひかえ</sup>めに
- <sup>こん</sup>でいる<sup>じかん</sup>時間<sup>だ</sup>は<sup>さ</sup>けて

### 【食事】

- 料理<sup>りょうり</sup>はそれぞれの<sup>しょっき</sup>食器<sup>たいめん</sup>に
- <sup>よこ</sup>対面<sup>た</sup>ではなく横<sup>た</sup>ならびに<sup>すわ</sup>ろう
- <sup>た</sup>食<sup>た</sup>べるときは<sup>しず</sup>かに