

「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

- 人と人の間隔は、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。

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す
- 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

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

食卓

- 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

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

(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

家庭における感染防止対策チェックリスト

	種別	チェック ☑	確認事項
家庭での 感染症対策	登校前	<input type="checkbox"/>	こまめな手洗い、うがい、咳エチケット等
		<input type="checkbox"/>	検温等による健康状態の確認
		<input type="checkbox"/>	マスクの着用、ハンカチ等の準備
	下校後	<input type="checkbox"/>	こまめな手洗い、うがい、咳エチケット等
		<input type="checkbox"/>	下校後の外出におけるマスクの着用
	日常生活	<input type="checkbox"/>	部屋のこまめな換気
<input type="checkbox"/>		外出時のマスク着用	
家庭教育	<input type="checkbox"/>	こまめな手洗い、うがい、咳エチケット等	
	<input type="checkbox"/>	感染等に対する正しい知識（偏見や差別を生まない） 外出時における、「密閉」「密集」「密接」を避ける行動	
参考			<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 発熱、風邪症状、倦怠感、息苦しさ等が確認された場合は、症状がなくなるまでは自宅で休養する（いずれかの症状があれば、学校に連絡し、自宅療養する。）</li> <li>■ 次の症状がある場合は、熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口（096-300-5909）に相談を行う</li> <li>☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合</li> <li>☆ 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（4日以上は必ず）</li> <li>☆ 基礎疾患があり、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合</li> </ul>

ご家庭でも、「新しい生活様式」の実践例やこの  
チェックリストをご活用ください。