

# 白中マスクミッション

## 「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。

**感染防止3原則**

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い

**ものの貸し借りは禁止です。**

**校内はマスク着用**

基本的には、「保健体育」の授業時以外は、校内ではマスクを着用して生活する。（マスクは持ち帰り）

**マスク徹底**

**換気の徹底**

休み時間には「窓」を開け、空気を入れ換えましょう。

**換気（朝、休み時間）**

**公共交通機関**

バスや電車を利用する際は、マスク着用の上、周囲の人と距離をとって乗車しましょう。

**美味しい給食**

机を離れた状態で、前を向いて食べます。おしゃべりもできる限り控えましょう。

**配膳時の注意**

- ・手洗い（指定の水道）
- ・「密」を避ける
- ・配膳する人と受け取る人の間は「1m」
- ・清潔なナフキン
- ・食後の歯磨きの徹底

### 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

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>買い物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 通販も利用</li> <li>□ 1人または少人数ですいた時間に</li> <li>□ 電子決済の利用</li> <li>□ 計画をたてて素早く済ます</li> <li>□ サンプルなど展示品への接触は控えめに</li> <li>□ レジに並ぶときは、前後にスペース</li> </ul>            | <p><b>公共交通機関の利用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 会話は控えめに</li> <li>□ 混んでいる時間帯は避けて</li> <li>□ 徒歩や自転車利用も併用する</li> </ul> |
| <p><b>食事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 持ち帰りや出前、デリバリーも</li> <li>□ 屋外空間で気持ちよく</li> <li>□ 本皿は避けて、料理は個々に</li> <li>□ 対面ではなく横並びで座ろう</li> <li>□ 料理に集中、おしゃべりは控えめに</li> <li>□ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて</li> </ul> | <p><b>冠婚葬祭などの親族行事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 多人数での会食は避けて</li> <li>□ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない</li> </ul>             |

### (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

**ソーシャルディスタンス**  
休み時間や給食の配膳時等、休憩時に友達と会話をする時等、注意しましょう。

**距離をとる**  
↑  
**相手への思いやり**

**手洗いの徹底 (20秒)**

- ・「特別教室で行う授業」の前と後 (移動時)
- ・「給食」の前と後
- ・「清掃」の前と後

ハンドソープは「**ソープ**」

**ハンカチ携帯**

**検温・健康チェック**  
毎朝欠かさず検温を行い、「**検温表**」に記入しましょう

**休日の外出**  
休日など、できる限り、「**多くの人が集まる場所**」への外出は控えましょう。

**休日の過ごし方**  
「3密」にならない努力をし、心身共にリフレッシュできる過ごし方を工夫しましょう。

**白中アクション**  
全校で「新しい生活様式」に寄り添って、生活しましょう

ハンドソープは「**ソープ**」