



明日から冬休みに入りますが、家庭でも換気に気を配り、不要不急の外出は避けるなど、まだまだコロナ対策は続きます。厳しい寒さの中でのコロナ対策は、何に気を付けたらいいのかポイントをあげますので、参考にしてください。また、休みにになると、つい気が緩み生活のリズムが崩れやすいですが、免疫力を高めるためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

『寒冷な場面における新型コロナウイルス感染症予防のポイント』 (第15回新型コロナウイルス感染症対策分科会より)

① 基本的な感染防止対策

- マスクを着用(ウイルスを移さない)
- 人と人との距離を確保(1メートルを目安に)
- 「5つの場面*」に気を付ける。
「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫*」

○3密を避ける、大声を出さない

② 寒い環境でも換気の実施

- 機械換気による常時換気
- 機械換気の設置がない場合は**常時窓開け**(窓を少し開け、室温は18度以上を目安)

また、連続した部屋などを用いた「2段階の換気*」など工夫をする。

(使用していない部屋の窓を大きく開ける)

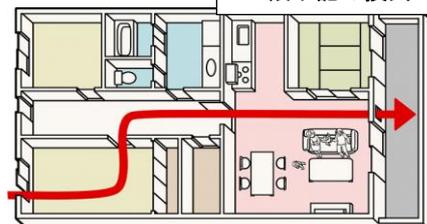
③ 適度な保湿(湿度40%を目安)

- 喚起しながら加湿する(加湿器使用や洗濯物の室内干し)
- こまめな拭き掃除をする

「5つの場面*」とは

- 場面1: 懇親会
- 場面2: 大人数や長時間におよぶ飲食
- 場面3: マスクなしでの会話
- 場面4: 狭い空間での共同生活
- 場面5: 居場所の切り替わり

「2段階下記の換気*」



「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫*」とは

- ・少人数で短時間、・なるべく普段一緒にいる人と
- ・はしやコップは使い回さず、一人ひとり
- ・座席の配置は斜め向かいに(正面や真横は避ける)
- ・会話をする時はなるべくマスク着用
- ・換気を適正におこなう、・体調が悪い人は参加しない



『学校での感染対策』

何度も繰り返になりますが、一人ひとりができる感染症対策をおこないます。

*** 登校前の検温と健康観察** (毎月配布している健康観察表に記録をします)。

体調不良の時は、自宅で静養します。

*** マスクの着用**

忘れた人は保健室に来てください。

*** こまめな手洗い**

*** 3つの三つ(密閉・密集・密接)の回避**

寒いですが教室の換気を行うので、防寒対策をしてください。

*** 昼食時の注意事項は「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫*」を参照。**



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

飲食店でも距離を取りましょう!

- ・大人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る

