

令和3年5月14日

## 緊急事態宣言下の休日 感染防止を

北九州市立若園小学校  
校長 城戸祥次

緊急事態宣言下の休日の過ごし方について、これまでの内容に追記します。よろしくお願いいたします。

- 保護者様の慎重な判断により、不要不急の外出は控えるようお願いします。特に、感染状況が厳しい地域への移動は控えてください。
- 仲のよい友人同士の間での行き来や宿泊、家族ぐるみの交流（一緒に食事会をするなど）による接触は控えてください。
- 感染症対策の3つの基本（①距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い・手指消毒）について、再度徹底してください。マスク無しでの会話は感染リスクを高めることから、家庭内においても、マスク着用や、食事する時と会話する時の場面を分ける等、より一層飛沫感染リスクを避ける方法をご検討ください。
- 発症した場合や濃厚接触者となった場合に備えて、誰とどこで会ったか、マスク着用の有無等、メモしておいてください。（保健所からの聞き取りの際に役立ちます。）
- 休日であっても、家庭での朝の健康チェックを引き続き行ってください。緊急事態宣言を機に、同居する家族に発熱等の風邪症状があった場合は、お子様が元気でも登校できなくなりました。ただし、欠席にはなりません。連休明けのご家族の体調をご確認ください。

## 「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。
- 遊びにいくなら**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

#### 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

#### 食事

- 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

### (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