

「新しい生活様式」 について

○新型コロナウイルスの対策として「新しい生活様式」が国から公表され、群馬県の行動基準でも「新しい生活様式」を厳守することが求められています。

○新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。よって、自らを守るだけでなく、周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。そのためには一人ひとりの心がけが重要です。



1

「新しい生活様式」

具体的には…

- 「人と身体的距離をとること」
- 「マスクをすること」
- 「手洗いをするここと」

が重要です。

一人ひとりが、「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができ、自分だけでなく、大事な家族や友人、隣人の命を守ることにつながるものと考えられました。



2

一人ひとりの 基本的感染対策

感染防止の3つの基本

- ① 体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い



3

実践例

- ☆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には、**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。



4

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。



☆旅行はひかえめに。

☆発症したときのため、誰とどこで会ったかメモを取る。

☆地域の感染状況に注意

する。

する。



5

日常生活上での 基本的な生活様式

【手洗い】

特に、

「外から室内に入ったとき」

「食事の前」

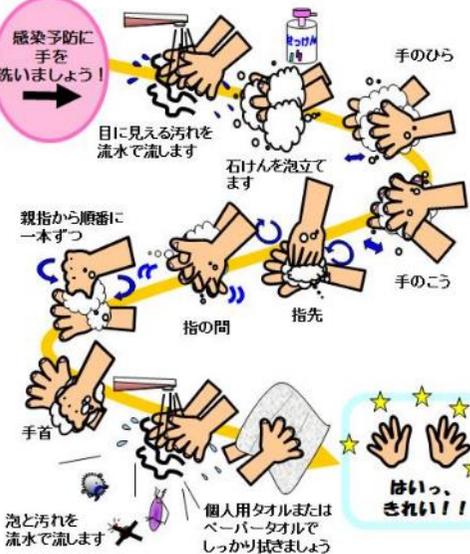
「トイレの後」

は必ず石けんと水で丁寧に洗う。



手洗い

6



【咳エチケットの徹底】

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。

・外出時はマスクを着用する。

・ティッシュ・ハン

カチで口と鼻を覆う。

・とっさの時は袖や

上着の内側で覆う。

・周囲の人からなるべく離れる。



5分間の会話は
1回の咳と同じ

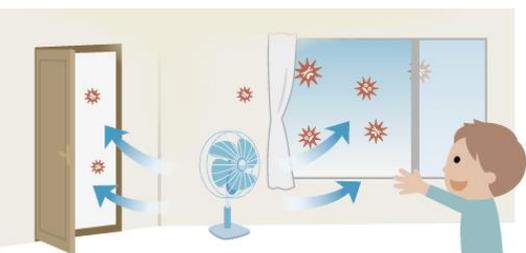


7

【こまめに換気】

1時間に1〜2
回程度、部屋の空
気を入れ換える
ために換気をし
ましょう。

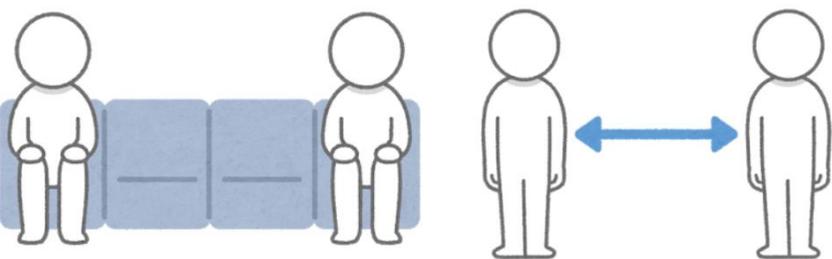
対角にある窓も
開けて、空気の通
り道を作ること
がポイント。



8

身体的距離の確保

相手との距離については、ほとんどの飛沫が落下し、相手に届かない距離として1mの距離が必要です。徹底して相手に飛沫が届かないようにするには2mの距離が必要となります。



9

「3密」の回避

①密閉空間
換気の悪い場所



密閉回避

②密集場所
多くの人々が
密集している



密集回避

③密接場面
互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる



密接回避

10

毎朝、体温測定、健康チェック

毎日検温し、自分の体の状態について健康観察を行いましょう。

その結果を健康チェックカードに記入してください。ご家族の方も記録を記入してください。群馬県のウェブサイトにも記録表が掲載されています。

11

群馬県ウェブサイト
<https://www.pref.gunma.jp/>

健康チェックカード

※2020年4月1日より実施。体温測定は毎日行うこと。 ※2020年4月1日より実施。健康観察は毎日行うこと。 ※実施状況はウェブサイトをご覧ください。

氏名	性別	年齢	体温	健康観察	備考
00001	男	20	37.5	良好	
00002	女	25	36.8	良好	
00003	男	30	37.2	良好	
00004	女	35	36.5	良好	
00005	男	40	37.0	良好	
00006	女	45	36.3	良好	
00007	男	50	37.1	良好	
00008	女	55	36.6	良好	
00009	男	60	37.3	良好	
00010	女	65	36.4	良好	
00011	男	70	37.4	良好	
00012	女	75	36.7	良好	
00013	男	80	37.6	良好	
00014	女	85	36.9	良好	
00015	男	90	37.8	良好	
00016	女	95	37.1	良好	
00017	男	100	38.0	良好	
00018	女	105	37.3	良好	
00019	男	110	38.2	良好	
00020	女	115	37.5	良好	
00021	男	120	38.5	良好	
00022	女	125	37.8	良好	
00023	男	130	38.8	良好	
00024	女	135	38.1	良好	

発熱又は風邪の症状がある場合は自宅で療養

体調が悪い人は外出せずに自宅で療養しましょう。また、不必要な外出を避けることで人との接触を減らし、自分が感染するリスクも、誰かに感染させてしまうリスクも減らすことができます。



外出控え

12



日常生活の各場面別の生活様式

【買い物】

- ◇通販も利用
- ◇少人数ですいた時間に
- ◇電子決済の利用
- ◇計画を立てて素早く
- ◇展示品への接触は控える
- ◇レジに並ぶときは、前後にスペース



13

【娯楽、スポーツ等】

- ♣公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ♣筋トレ等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



14

【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



15

【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
- ♣食事に集中、おしゃべりは控えめに
- ♣グラスやペットボトル等の飲み回しは避けて



16

【掃除・消毒】

◇ドアノブや手すり、机、椅子など人が多く触れるところはアルコール消毒を。

◇鼻水等が付着したマスクやティッシュなどはごみ袋に入れ、密閉して捨てる。



17

こんな症状が出たら 相談しよう



☆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

☆重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている。

☆右記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合は必ず相談。症状には個人差があるので、強い症状と思う場合にはすぐに相談する。解熱剤などを飲み続けなければならぬ場合も同様。）

18



相談先

○群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター

0570-082-820

（平日・休日問わず9時～21時）

それ以外の時間は

診療相談 027-223-1111

○厚生労働省の電話相談窓口

0120-565653（フリーダイヤル）

9時～21時（土日・祝日も実施）

○相談した場合 学校にも連絡

前橋商業高校 027-221-4486

19

学校再開に向けて



授業や部活動が
できないことや
友人に会えない
ことなどストレスを抱えて
いる人もいます。

一人ひとりが感染症予防対策を行い、感染者を出すことなく、学校生活を始めることができるように準備しておきましょう。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

20

引用・参考文献

- 内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室ウェブサイトより

<https://corona.go.jp/prevention/>

- 厚生労働省 Web サイトより

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#yobou

- 環境省 Web サイトより

http://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/coronakoho.html

- 群馬県 Web サイトより

<https://www.pref.gunma.jp/index.html>