

新型コロナウイルス感染症

取扱説明書

【新しい学校生活 with コロナ】

(生徒・家庭用)



もくじ

はじめに

1. 新型コロナウイルスを知ろう……2
新型コロナウイルスクイズ
(1)なぜ怖いのか？
(2)なぜ広がってしまうのか？
(3)どうやって感染するのか？
(4)どんな症状が出るのか？

留意事項

2. 自分でできる予防……………4
3. 新しい学校生活 with コロナ……6
4. 新しい部活動 with コロナ……7

その他

5. 新型コロナに負けないために……8
6. こんな時は病院に相談しよう……9
7. 新型コロナの3つの顔……………9
8. おわりに……………10

正しい知識を身につけて、新型コロナに負けないようしましょう

はじめに

長い休校が終わり学校が再開されました。新型コロナの流行が完全に終わったわけではなく、今はちょっとだけ流行がひと休みの状態です。これから第2波も来る恐れも大きく、今後まだまだ、ヒト VS コロナの闘いは続くようなので、その覚悟も必要ですね。

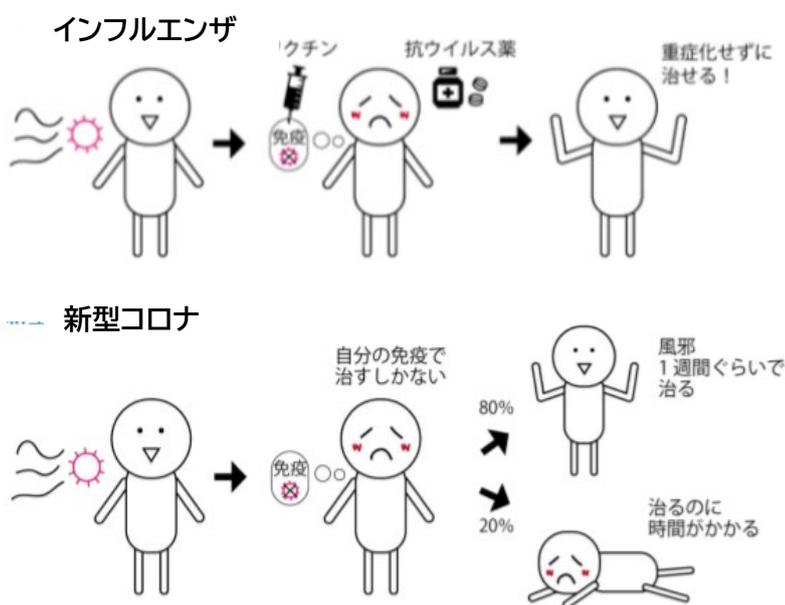
というわけで、今までとはちょっと違う「**新しい学校生活 with コロナ**」の始まりです。

1、新型コロナの正体を知ろう

【新型コロナ〇×クイズ】

- ① 新型コロナウイルスに感染すると、一生治らないと言われている ()
- ② 新型コロナ感染症の症状は、ふつうの風邪に似ている ()
- ③ 新型コロナ感染症は症状が出なくても人にうつすことがある ()
- ④ 子どもは新型コロナ感染症にかかると重症になる場合が多い ()
- ⑤ 新型コロナウイルスは目や鼻、口から体内に入る ()
- ⑥ 新型コロナウイルスは、だ液に多く含まれている ()
- ⑦ 新型コロナウイルスが体内に入った場合は必ず発病する ()
- ⑧ 新型コロナウイルスは、机の上で48時間生存している ()
- ⑨ 新型コロナウイルスは、水だけの手洗いでも予防効果がある ()
- ⑩ 新型コロナにならないためにはストレスをためないことが大切である ()

(1) 新型コロナはなぜ怖いのか？



○治療法がない!

新種のウイルスなのでまだ研究がされておらず、インフルエンザとちがって治療薬もワクチンもないため、自分の力(免疫)だけで治すしかありません。とはいえ、多くの人が**自分の免疫だけで治せる病気**です。

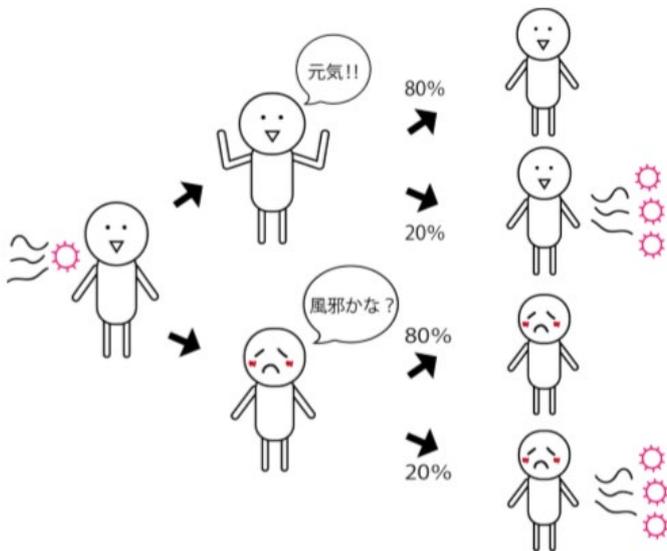
○悪化する割合が普通の風邪より多い!

症状が出て**80%の人は普通の風邪**で済みます。しかし15~20%の人が肺炎になる可能性があり、普通の風邪より**悪化する割合が高い**のです。治療薬がないため、悪化してもできる治療に限られているところが怖いところです。

クイズ答え ①× ②○ ③○ ④× ⑤○ ⑥○ ⑦× ⑧○ ⑨× ⑩○

新型コロナに**感染しても症状が出ない人**がいます。また、感染しても8割の人からはウイルスが出ないようです。つまり、症状がなくてもウイルスを出す人もいれば、症状があってもウイルスを出さない人がいます。

新型コロナの騒ぎの前、私たちは「少しの風邪くらいなら大丈夫だね」と考えていたと思います。



症状がなかったり、軽い風邪の人がいろんな人と接触することで新型コロナはどんどん広がっていったと考えられています。

しかし、もはや日本全国で**誰が感染しているか・誰がウイルスを出しているか、分からない状態**です。こうなってしまった以上、**みんなが感染している・みんながウイルスを出している**つもりで対応するしかありません。

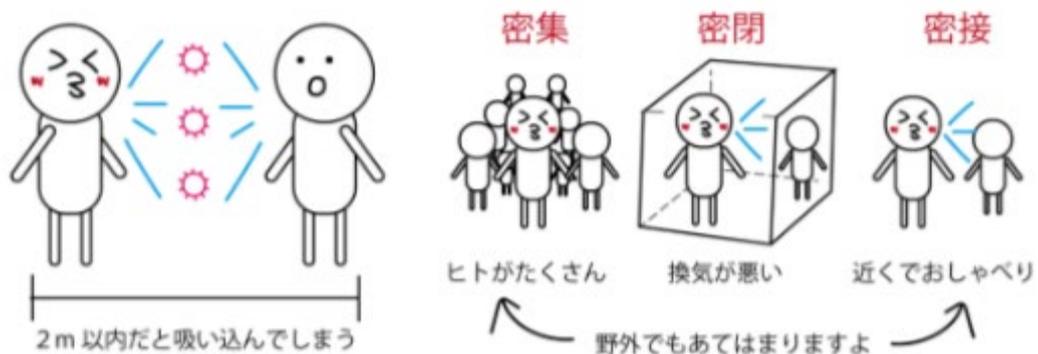
これは感染の出ていない地域でも学校でも同様です。感染が出てからの対応ではなく、学校や社会全体で予防に取り組む作戦が必要です。それが【**新しい学校生活 with コロナ**】なのです(*^^*)。

* 症状が出る2日前から(つまり症状が出ない時から)感染力があり、さらに子どもは症状が軽いため、学校では特に**知らないうちに感染を広げてしまう**可能性が大きいので要注意!

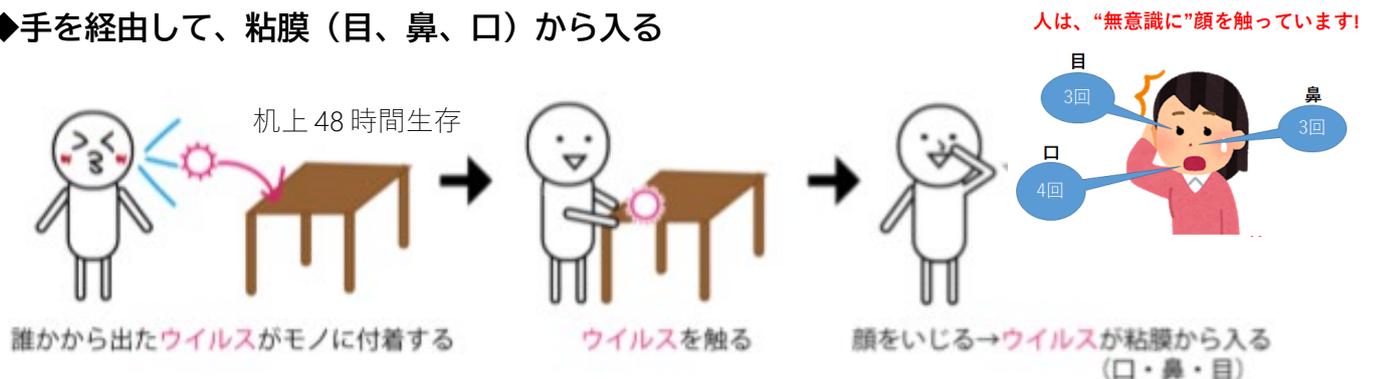
(3) どうやって感染するの?

ウイルスの移動方法は、「飛沫感染・接触感染」だと言われています。飛沫(ひまつ・しぶき)に乗ってウイルスは移動します。飛沫は、**せきやくしゃみ**から発生します。

◆直接吸い込む



◆手を経由して、粘膜(目、鼻、口)から入る



(4) どんな症状が出るの？

- 発熱 (44~94%)・・・〇℃くらいというはっきりしたものはない
- 咳 (68~83%)・・・コンコンという乾いたせき
- においや味がわからない (70%前後)・・・においがしない、味がしないなどの症状
- のどの痛み (5~61%)
- 息切れ (11~40%)・・・40 歩で息切れ。歩いて息切れするのは要注意。
- 倦怠感 (23~38%) 筋肉痛 (11~15%) 吐き気、嘔吐、下痢 (3~17%)

個人差が大きく、最初は**風邪の症状と見分けが付きにくい**が、新型コロナの特徴は**長引く**こと。感染した場合、7日目くらいで良くなるか悪化してくるかが分かれ目。

子どものコロナは症状も軽く重症化のリスクが小さいが、高齢者はリスクが高い。また、10 代未満は非常に少ない(軽症で、検査にまで至らないと考えられている)。ちなみにインフルエンザは20 歳未満者が40%。子どものコロナは同居の家族から感染することが多いので、**大人が注意することが重要**。

2、自分でできる予防

◆ウイルスをもらわない

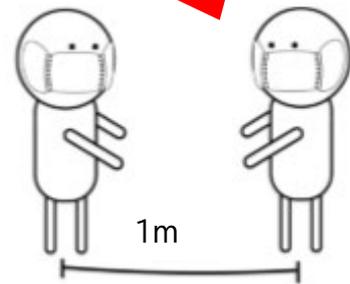
もらわない



石けん手洗いが最強！



アルコールも有効



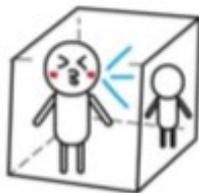
マスクあり…1m(片腕1本分)
マスクなし…2m 間を空ける

マスクなしで15分以上
会話をすると感染リスクあり

3密を避ける



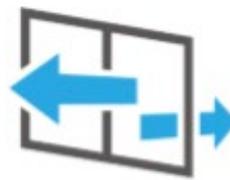
密集



密閉



密接



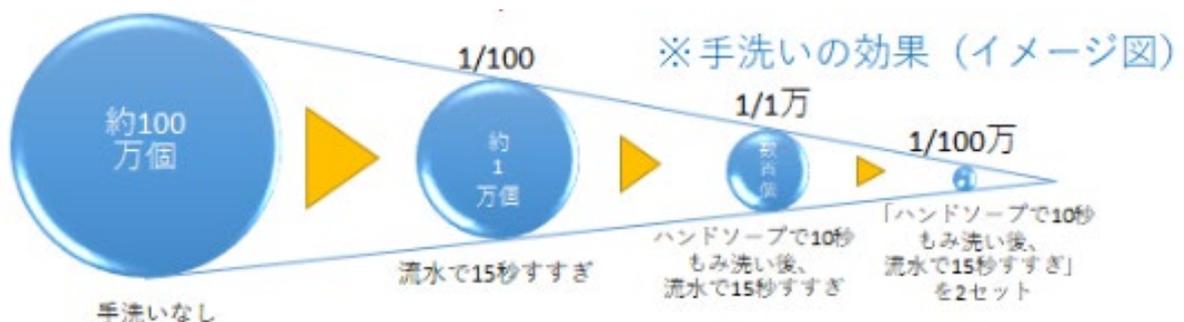
部屋の換気を徹底する！



首から上を触らない！

★とにかく手洗い(いつでも・どこでも・何度でも)

石けんと流水で30秒。登校・帰宅時、食事の前後、トイレ後、共用物に触った後など



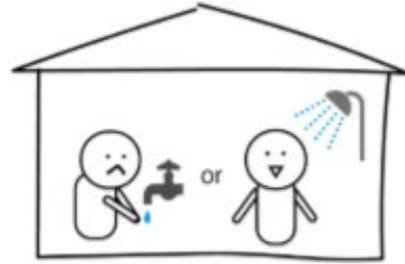
◆人にうつさない



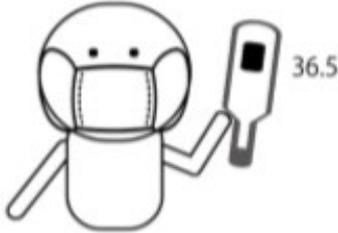
常にマスクをつける
(ばらまき予防)



激しい呼吸に注意!!
(運動・歌などで
より遠くまでウイルスが移動)



帰ったらまずは
手洗いかシャワー



毎日検温・体調チェック
(あやしい時は休む+相談)



咳やくしゃみは
腕でふさぐ

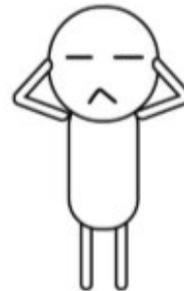


ハンカチやティッシュも◎

◆心のセルフケア



1日15分くらい
日光を浴びましょう!



情報と距離をおく
1日1~2回に留める



気分が落ちたり
不安な気持ち



つらい時は
誰かに伝えましょう

3、新しい学校生活 with コロナ

【一人一人が いつも気をつけること】

- ① 体調不良時（微熱や咳、だるさ等、症状が軽いものも含む）は学校を休む
- ② 途中で具合が悪くなったら、きちんと申し出る。がんばらない
- ③ こまめな**手洗い**（流水と石けん、できない場合はアルコール手指消毒…両方×）
休み時間ごとに手を洗うくらいの感覚で、**いつでも・どこでも・何度でも**
- ④ 身体的距離の確保
マスク時は最低1m（**腕を伸ばして相手に触れない距離**）
マスクなしでは2m以上

* 必要以上に大声を出すことや不必要な会話はつつしむ。物の共有はできるだけ避ける

◆学校生活における留意事項

場面	具体的な方法等	備考
登下校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝、家で必ず検温をする⇒チェックカードに記入 ・ できるだけマスクを着用 ・ 登校後、帰宅後は手洗いをする ・ 教室に入る前に、廊下でチェックカード（デイリー貼付）提出し、忘れた場合は検温。（体温計は各教室に配布してあるが、保健室でも対応可） ・ 体調が心配な場合は保健室へ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体調不良者は原則として登校しない ・ 昇降口での密集注意（身体的距離1m）
授業中	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教室内の換気に注意（できるだけ開放）。エアコン使用時は30分に1回5分間、ドアと窓を開放。 ・ できるだけ対面を避ける（後ろを向いてしゃべらない）。 ・ できるだけ物の貸し借りは避ける（忘れ物をしない）。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育では、2m以上離れていればマスクは不要
休み時間	<ul style="list-style-type: none"> ・ 密集はできるだけ避ける。むやみに他人に接触しない。 ・ トイレや手洗いで並ぶ際も、前後の人と間隔をあける。 ・ 便座のふたを閉めてから水を流す。 ・ 外から教室に入る際や共有の物を触った時は手洗いをする。 ・ 特別教室や外水道、他学年の水道場も使用可とする。 ・ 冷水器は、足ペダルを使い、コップに取る、手ですくって飲む。 （直接口をつけて飲まない） ・ 水道の蛇口から水を飲む時は、コップに取るか手ですくって飲む。 （直接蛇口を上向きにして飲まない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 必要以上に大声を出さない ・ できるだけ静かに過ごす ・ 身体的距離を意識
給食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不必要な会話をせず、静かに準備をする。 ・ 当番生徒は衛生的な身支度と手洗い。 ・ 飛沫を飛ばさないよう、会話を控える。 	<p>感染リスクが高いため 要注意</p>

歯みがき	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯みがき粉は使わない。 ・ 歯みがきの最中はなるべく口を結んで行う。 ・ 歯みがき後のすすぎはなるべく少ない水でブクブクする(コップ使用)。 ・ 周囲にしぶきが飛ばないように、低いところから吐き出す。 ・ 周囲の人と十分な距離が保てるように、時間をずらしたり、別の水道場で行う等の工夫をする。 	感染リスクが高いため 要注意
掃除	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不必要な会話をつつしむ。 ・ 机やイスの背もたれ部分、ドア、黒板消し、スイッチなど、いろいろな人が触るところを消毒する。 (家庭用洗剤等を用いた拭き掃除でもよい) ・ 掃除後は手洗いを忘れずに。 	〈消毒箇所、方法〉 机、イスの背もたれ、 ドア、黒板消し、スイ ッチ、トイレ便座、水 栓レバー、ペーパーホ ルダー、じゃ口等
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鼻をかんだティッシュや使用したマスクを捨てる場合はビニール袋に入れ、密閉してから各自持ち帰る。 	必要な人は、各自ビニ ール袋を持参

4、新しい部活動 with コロナ

【一人一人が いつも気をつけること】

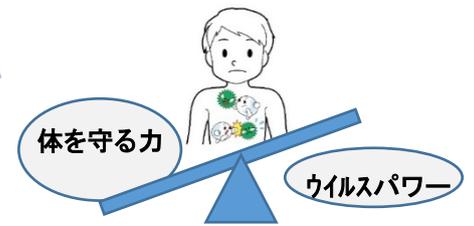
- ① 体調不良時（微熱や咳、だるさ等症状が軽いものも含む）は参加しない
- ② 途中で具合が悪くなったら、きちんと申し出る
- ③ 身体的距離の確保
 - * 運動時のみマスクをはずしても良いが、生徒間の距離を2m以上開ける(ミーティング時はマスク着用)
 - * ランニングなど同じ方向に動く場合はさらに長い距離を確保
 - * 不必要な会話や発声を行わない（特にマスクをはずしている時は要注意）
休憩時や集合時、開始前・終了時など、特に注意が必要。
話をする時はマスク着用、もしくは2m以上離れる
 - * 更衣室や部室の利用についても、要注意

◆密集しない工夫を考えよう（密集とは、相手と1～2mの間隔が確保できない状態）

各部ごと、どんな場面で密集が考えられるかを考え、やり方を工夫しよう。

※カバンの置き方、部室の利用のしかた、集合のしかた、休憩の取り方、練習内容や方法などなど

5、新型コロナに負けないために



体を守る力（免疫力）をアップさせよう

①規則正しい生活（特に睡眠）



風邪などの病気にかかると眠くなるのは、薬の副作用だけではなく、免疫系が活発になっていることと関係しています。

特に、免疫システムの主役であるリンパ球は深夜 12 時からが一番活発化するので、**必ず 12 時前には就寝**するようにしましょう。

②バランスの取れた食事（発酵食品や食物繊維も積極的に）



ビタミン A は粘膜の健康を維持するなどの働きがあり、感染症予防や免疫力を高める働きがあります。また、ビタミン C には白血球の食菌作用を高める働きがあるため、感染症予防には**ビタミン A とビタミン C**の摂取をお勧めします。

◆**ビタミン A**：レバー、タラ、うなぎ、卵、ヨーグルト、牛乳、かぼちゃ、ニンジン、ほうれん草等

◆**ビタミン C**：ブロッコリー、キャベツ、ジャガイモ、イチゴ、ミカン等

* さらに発酵食品（ヨーグルト、キムチ、チーズ、みそ等）や食物繊維を含む食品を積極的に食べることは、善玉菌を増やすのでウイルスや細菌の侵入を防ぐために効果が期待できるそうです。

③ストレスをためない



強いストレスを受けると自律神経のバランスが乱れ、免疫力が弱まります。笑いは、ストレスを解消するとともに、免疫力をアップさせます。

自分のプチわくわくをたくさん見つけて、行動するようにしましょう。

◆心を守る力をアップさせよう

① 自分の気持ちに気づいて表現する

「不安レベル 80」「イライラ 100」「さびしい」どんな気持ちも大切なあなたの気持ちです。言葉にして素直に信頼できる人に伝えてみましょう。



② 自分のプチわくわくを見つけて行動する

手軽にできて、ちょっとワクワクすることをたくさん見つけて、意識してやるようにしましょう。あなたのお気に入りのこと…ペットと遊ぶ、ダンスをする、電話でおしゃべり・・・何でも OK。

心の感染予防は 明るい笑顔(*^*)

新型コロナから体を守るのは「手洗い」ですが、同じように心を守るのは「明るい笑顔」です。毎日当たり前に行っている小さなことに目を向けて、感謝の気持ちを持ちながら、明るく笑顔で過ごせるといいですね。



つらい時は、一人で悩まずに相談しましょう
(家の人でも、先生でも友だちでも…。)

合言葉は
あ・り・が・と・う

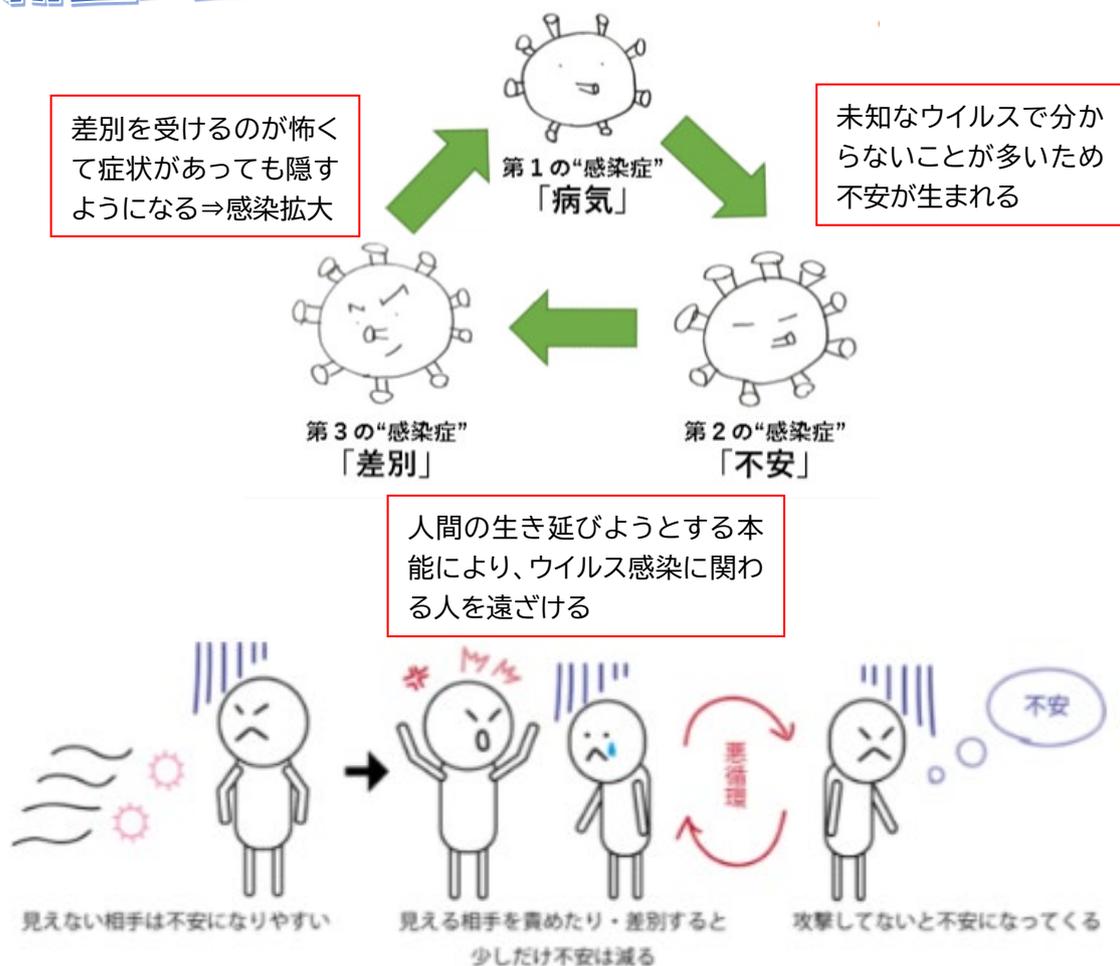
6. こんな時には病院に相談しよう

以下のいずれかに当てはまる場合は、「帰国者・接触者相談センター（保健所）」か、かかりつけの小児科医に電話で相談するようにしましょう。

- 発熱があり、かつ風邪症状がある。または味やにおいがわからない
- 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（基礎疾患がある方等）で、発熱やせきなど比較的軽い風邪症状がある場合
- 発熱や咳など比較的軽い風邪症状が4日以上続く場合はすぐに

★このような場合は、学校へもご連絡ください。

7. 新型コロナの3つの顔



◆「不安」と「差別」に感染しないために

私たちが戦う相手はヒトではなくウイルスです。不安や心配は誰にでもありますが、誰かを責めたり、差別したから解決するわけではありません。お互いねぎらう気持ちと敬意を持ちながら乗り越えましょう。



8、おわりに

【新型コロナおさらい〇×クイズ】

- ① 新型コロナ感染症の症状は、ふつうの風邪に似ている（ ）
- ② 新型コロナウイルスは症状が出ない時も人にうつすことがある（ ）
- ③ 子どもは新型コロナ感染症にかかると重症になる場合が多い（ ）
- ④ 新型コロナウイルスは目や鼻、口から体内に入る（ ）
- ⑤ 新型コロナウイルスは、体内に入った場合は必ず発病する（ ）
- ⑥ 新型コロナウイルスは、水だけの手洗いでも予防効果がある（ ）
- ⑦ 学校で水を飲む時には、蛇口に口を近づけても良い（ ）
- ⑧ 具合が悪い時にも頑張ることが大切である（ ）
- ⑨ もしも新型コロナにかかっても、自分の免疫力で治すことができる（ ）
- ⑩ 新型コロナ感染症には、「不安」や「差別」という問題もある（ ）

最後までお読みいただきありがとうございました。生徒やご家族の皆さんが新型コロナウイルス感染症を正しく理解し、適切な予防対策のもとに充実した学校生活が送れるようにしていきたいと思っております。いろいろと心配なことや不安なことなどありましたら、遠慮なく学校にご連絡ください。

また、今回の新型コロナウイルス感染症は、子どもは周囲の大人からもらうことが多いとされています。ご家庭とも連携をとりながら対応をしていきたいと思っておりますので、ご理解ご協力をよろしくお願ひします。

参考通知、資料等

- ◇「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校および特別支援学校における教育活動の再開等に関するQ&A（4月15日時点）（5月13日時点）」〈文部科学省〉
- ◇「新しい生活様式」（令和2年5月4日）〈厚生労働省〉
- ◇「学校再開に伴う感染症対策について（依頼）」（令和2年3月26日）（令和2年5月21日）「新型コロナウイルス感染症に対応した給食時間における留意事項について」（令和2年4月17日）〈山梨県教育委員会〉
- ◇山梨県立中央病院 感染症専門医 三河貴裕先生 指導助言
- ◇厚生労働省ホームページ
- ◇「大蔵村版 新型コロナウイルスの説明書」〈大蔵村診療所・大蔵村役場〉
- ◇日本赤十字社ホームページ

クイズ答え ①〇 ②〇 ③× ④〇 ⑤× ⑥× ⑦× ⑧× ⑨〇 ⑩〇