

R2.7.30 時点

# うるま市 新型コロナウイルス感染症対策 ガイドライン

児童生徒(保護者)向け



※このガイドラインは文部科学省のガイドライン、沖縄県のガイドラインを参考に作成しています。

小学校低学年のお子さんとは保護者でゆっくり読み聞かせてください。

小学校高学年以上は学級担任の保健指導用資料として活用してください。

うるま市教育委員会

---

新型コロナウイルス感染防止に向けて、皆さんに守ってほしい事が  
あります。

子どもも大人もみんなが、毎日、健康で、笑顔で暮らせるために  
守って欲しいことです。

むずかしいことはありません。

皆さんが強い気持ちを持てばいいのです。

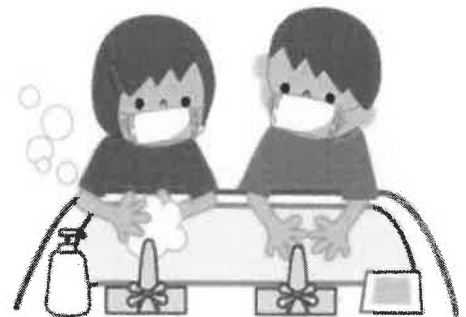
自分の命を守る。

自分の大切な人の命を守る。

社会全体の人の命を守る。

だから、感染予防に努力する。

それだけです。





とうこうまえ とうこうじ  
登校前・登校時



毎朝の検温



- ① 毎朝、検温を行い健康観察シートへ記入します。
- ② 発熱、風邪症状がある場合には自宅で休養します。
- ③ 高熱、だるさ、息苦しさなどの体調が悪いときは、中部保健所等に相談します。
- ④ 家族に鼻水、咳、風邪の症状やだるさがある場合も、自宅で休養します。  
(②・③・④の場合は出席停止として扱いますので、必ず学校へ連絡します。)
- ⑤ 登校時にはマスクを着用するか、持参した上で、周囲との間隔を2m以上空けて登校します。
- ⑥ こまめな水分補給のために、水筒を(水・お茶)を持参します。
- ⑦ 朝の検温を忘れた場合は、学校で決められた場所で検温をして教室へ入ります。
- ⑧ 学校に登校したら、各教室に入る前に、手洗いを必ず行う。洗ったあとに手をふくためのタオルやハンカチは必ず自分のものを持つようにして、友達のものと一緒に使うことはやめましょう。
- ⑨ 朝は、教室の窓を開け、換気をします。

**①手洗い**      **正しい手の洗い方**

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

①

流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②

手の甲をのぼすようにこすります。

③

指先・爪の間を念入りにこすります。

④

指の間を洗います。

⑤

親指と手のひらをねじり洗います。

⑥

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

保護者のみなさまへ

〈新型コロナウイルス感染症〉より一層の対策を講じるために  
学校でも健康観察の徹底、強化を図ることで全児童生徒の健康把握につとめます。

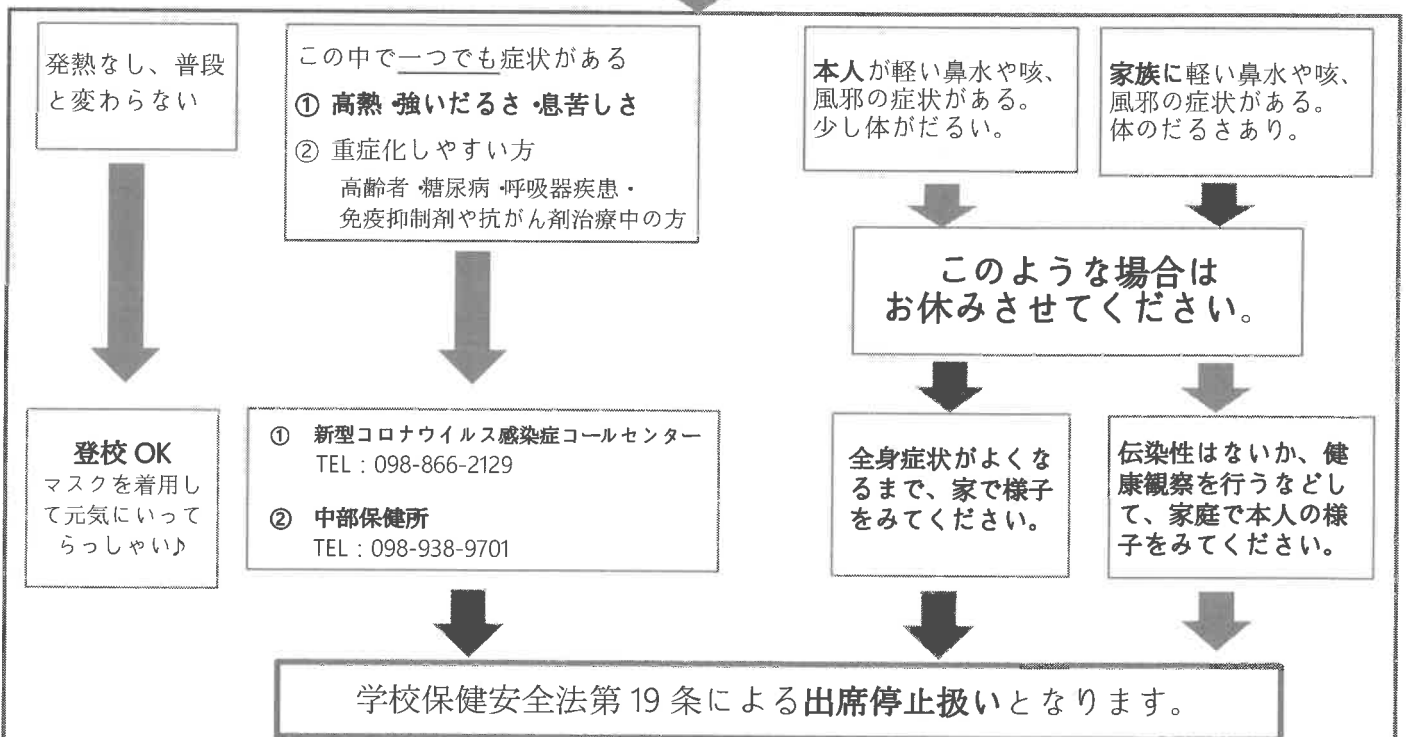
【家庭へのお願い】

- ※毎朝の検温・健康観察をしっかり行ってください。
- ※健康観察シートを記入し毎日記録をしてください。



新型コロナウイルス感染症対応フローチャート(家庭用)

毎朝必ず登校前の検温・健康観察をします



※その他、現在治療中または医療的ケアを必要とするお子さん、基礎疾患のあるお子さんの中には重症化のリスクが高いケースがあることから、主治医や学校医に相談の上、個別に登校の判断を行う。その際は学校へ連絡を入れて出席停止となります。

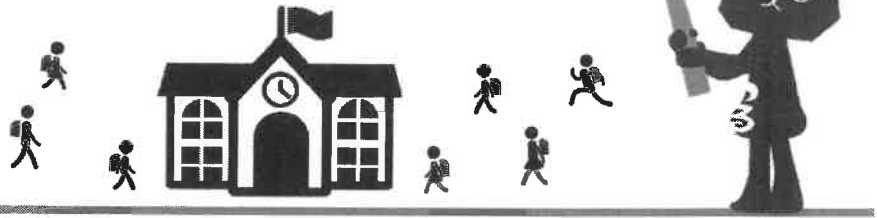
\* 感染と診断された、または疑いがある濃厚接触者であると判断された場合は学校へ連絡ください。

\* 熱が下がらない、風邪症状が続く場合、下記へ連絡し、受診等について相談されてください。

・新型コロナウイルス感染症コールセンター ☎ : 098-866-2129

・中部保健所 ☎ : 098-938-9701

# がっこうせいかつ 学校生活



① 朝、担任による健康観察で体調不良がみられる場合は、早退となります。

その場合は確実に保護者で迎えをお願いします。

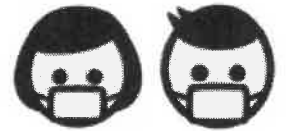
② 学校で決まった時間または、休み時間ごとに手洗いをします。



③ 学校内では常にマスクを着用します。

ただし、3つの条件が重ならない場所で、周囲に人がいないなど、マスクを着用しない場合（体育の活動時間等）があります。

その時は先生の指示に従ってください。



## 正しいマスクの着用

出典元：首相官邸 HP

① 鼻と口の両方を  
確実に覆う

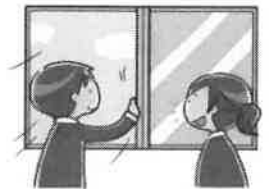
② ゴムひもを  
耳にかける

③ 隙間がないよう  
鼻まで覆う

④ 各教室では、休み時間に窓をあけ、換気の時間を取ります。出入口のドアも開放します。

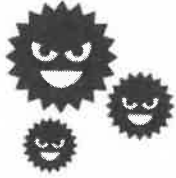
⑤ 大勢の人がさわる共用部分をふれた後は、石けんで手洗いをします。

⑥ 外から教室に入るときも、石けんで手洗いをします。



⑦ 教室内においては、人との距離をできるだけ離し、大声は出さない。

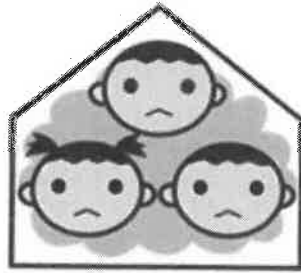
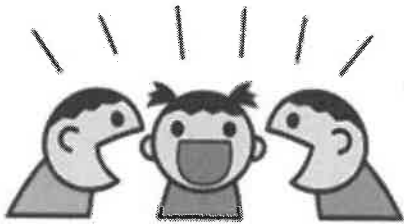
# ウィルスの好きな「3つの密」



(むんむん)

(がやがや)

(ぎゅうぎゅう)



間近で会話

換気が悪い

多くの人が集まる

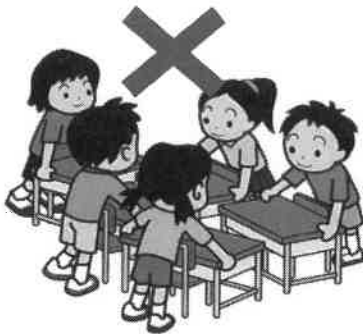
密接

密閉

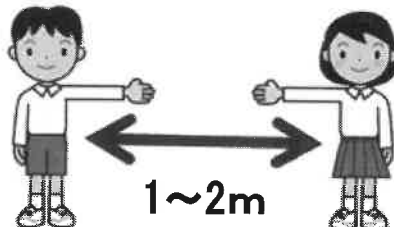
密集

★ 給食や グループ活動も席を離す

★ 顔の近くで大声を出すのも やめよう



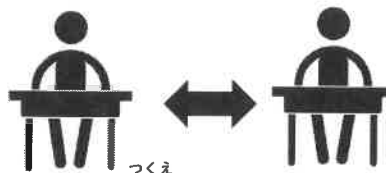
★ 人との間隔をあけよう



## きゅうしょく 給食



てあら  
手洗い



つくえ  
机をはなす



しゃべらない

- ① 給食準備時間は、全員、石けんで手洗いを徹底します。
  - ② 給食当番は、健康・衛生チェックなどを毎日点検します。
  - ③ 給食を取るときは、前を向いて向かい合わせにはせず、座席の間隔をできるだけ空けて、会話を控えるようにします。
- ※ 給食は近い距離で会話をする状況になり、感染リスクが高くなります。

## ぶかつどう ほうかご かつどうなど 部活動・放課後の活動等



けんこうかんさつ  
健康観察



きほんたいりき  
基礎体力

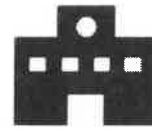


はなれる

- ① 部活動・放課後の活動等をする前には、部顧問の先生との健康観察や検温を行ってから実施します。  
発熱やだるさ等の風邪の症状が見られる児童生徒は、部活動・放課後の活動等への参加を見合わせ、自宅で休養するようにします。
- ② 基本的な感染症対策を徹底して実施します。
  - ★3つの条件（密閉、密集、密接）が重ならないよう実施します。
  - ★部活動ごとに、活動日・活動時間を設定し、感染リスクを抑え過度な運動にならないようにします。
  - ★コップの回し飲みは絶対にしません。★タオルの共有は絶対にしません。
  - ★換気を十分におこなって活動します。
- ③ 部室等の利用に当たっては、短期間の利用とすることや、一斉に利用しないことで、密集を防ぐようにします。



# きゅうぎょうなど きじゆん た 休業等の基準・その他



ほごしゃ じどう せいと けんさ う ばあい のうこうせつしよくしゃ うたが  
保護者は児童生徒が、PCR検査を受けることになった場合や、濃厚接触者（疑いも  
ふく ばあい がっこう かなら れんらく じゆんしゆ  
含む）となった場合は、学校に必ず連絡します。 \*プライバシーは遵守します\*

じどう せいと きょうしよくいん ひとり かんせんしゃ で ばあい にちかんていど きゅうこう  
① 児童や生徒、教職員に1人でも感染者が出た場合は、5日間程度の休校とします。

じどう せいと きょうしよくいん のうこうせつしよくしゃ ばあい しゅつせきていし がつきゅう  
② 児童生徒や教職員が濃厚接触者となった場合には、出席停止とします。学級  
および部活動については学級閉鎖及び活動停止とする等の対応を行います。

くに きんきゅうじたいせんげん はつれい ばあい しないぜんこう りんじきゅうこう じっし  
④ 国による緊急事態宣言が発令された場合には、市内全校の臨時休校を実施するこ  
ともあります。

はつねつ せき かぜ しょう じょう み ほごしゃ しんがた  
⑤ 発熱や咳などの風邪の症状は見られないが、保護者が新型コロナウイルスへの  
かんせん おそ じどう せいと とうこう つよ ふあん うった ばあい  
感染を恐れ、児童生徒を登校させることに強い不安を訴えた場合、「出席停止・忌引  
けつせきあつか  
等の日数」として記録し、欠席扱いしない場合もありうると考えられます。

き そしっかんなど ようじじどうせいと なか じゅうしょうか た か  
⑥ 基礎疾患等のある幼児児童生徒の中には、重症化のリスクが高いケースもあること  
から、登校については、主治医や学校に相談してください。

いじょう きほん しょうじょう おも がっこうない かつどう ひろ せつしよくしゃ  
以上を基本としながら、症状の重さや、学校内における活動の広さ、接触者の  
おお ちいき かんせん ひろ など かんが ほんだん けっか がっこうぜんたい りんじ  
多さや地域における感染の広がり等を考えて判断する。その結果、学校全体の臨時  
きゅうぎょう しない ぜんたい りんじきゅうぎょうなど じっし  
休業にとどまらず、市内全体の臨時休業等も実施する。

# 児童生徒の皆さんに考えて欲しいこと

\* 感染した人などへの悪口や差別は絶対にやめましょう。

\* 誰もが感染する可能性のある病気です。  
差別や偏見、いじめなどがあってはいけません。

\* 感染した人とその家族、治療をしているお医者さんやその家族などを差別することは絶対にやめましょう。

\* つらい時こそみんなで励まし合いましょう。

\* 一人で抱え込まず、相談しましょう。



いじめなどがあつたときに相談するところ

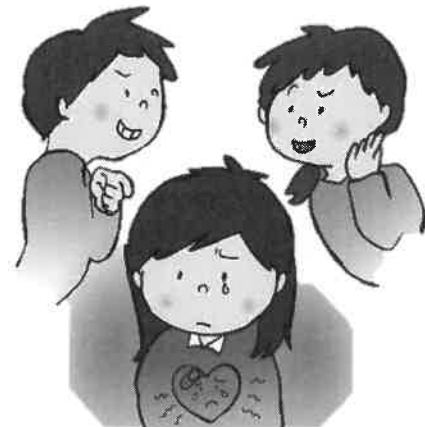
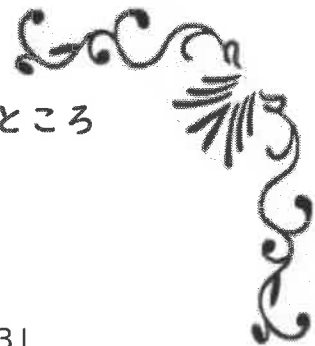
学校の先生やスクールカウンセラー

うるま市教育支援センター

石川地区：TEL 098-965-5631

具志川・与勝地区：TEL 098-989-9127

FAX 098-989-9134





保護者の皆様へ

## 感染者への差別偏見をなくしましょう

新型コロナウイルスに感染したという『恐怖』と『差別』を受けたくないという思いから、病院への受診を拒み、それが更なる拡散につながっている状況があると言われています。

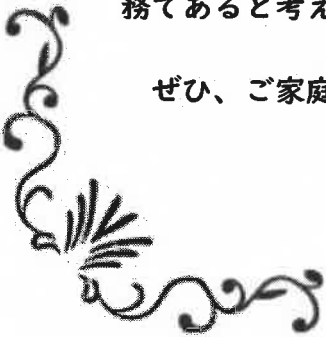
また、看護師や医師等の医療従事者、感染リスクの高い業務についている方々のお子さんに対して、いじめや差別が起きている状況が報道されています。

これは、見えない新型コロナウイルスに対する恐怖があるからです。

この『恐怖』と戦うための一番の武器は、感染症予防のための正しい知識を持つこと、予防のための正しい行動をすること、そして何より大切なことは、『支え合う』ことです。恐怖のループは断ち切ることは一人ではできません。私たち人間は、支え合うことで恐怖を払拭することができるのです。

感染症を予防しながら、毎日の楽しい学校生活を送るためには、支えあう・気遣い合うことが必要不可欠です。それを教えることが大人の役割であり、責務であると考えています。

ぜひ、ご家庭でも子供たちと一緒に話し合ってみてください。



## 新型コロナウイルス感染が疑われる場合には

### 家庭内で感染させないための注意点は？

自分や家族に風邪の症状がある場合や、すでに新型コロナウイルスへの感染が判明していて自宅療養をする場合は、以下の点に注意してください。

**新型コロナウイルスの感染が  
疑われる人がいる場合の注意点**

- 

**1** 感染者と他の同居者の  
部屋を可能な限り分ける
- 

**2** 感染者の世話をする人は  
できるだけ限られた方に
- 

**3** できるだけ  
全員がマスクを使用
- 

**4** 小まめなうがい・手洗い
- 

**5** 日中はできるだけ  
換気をする
- 

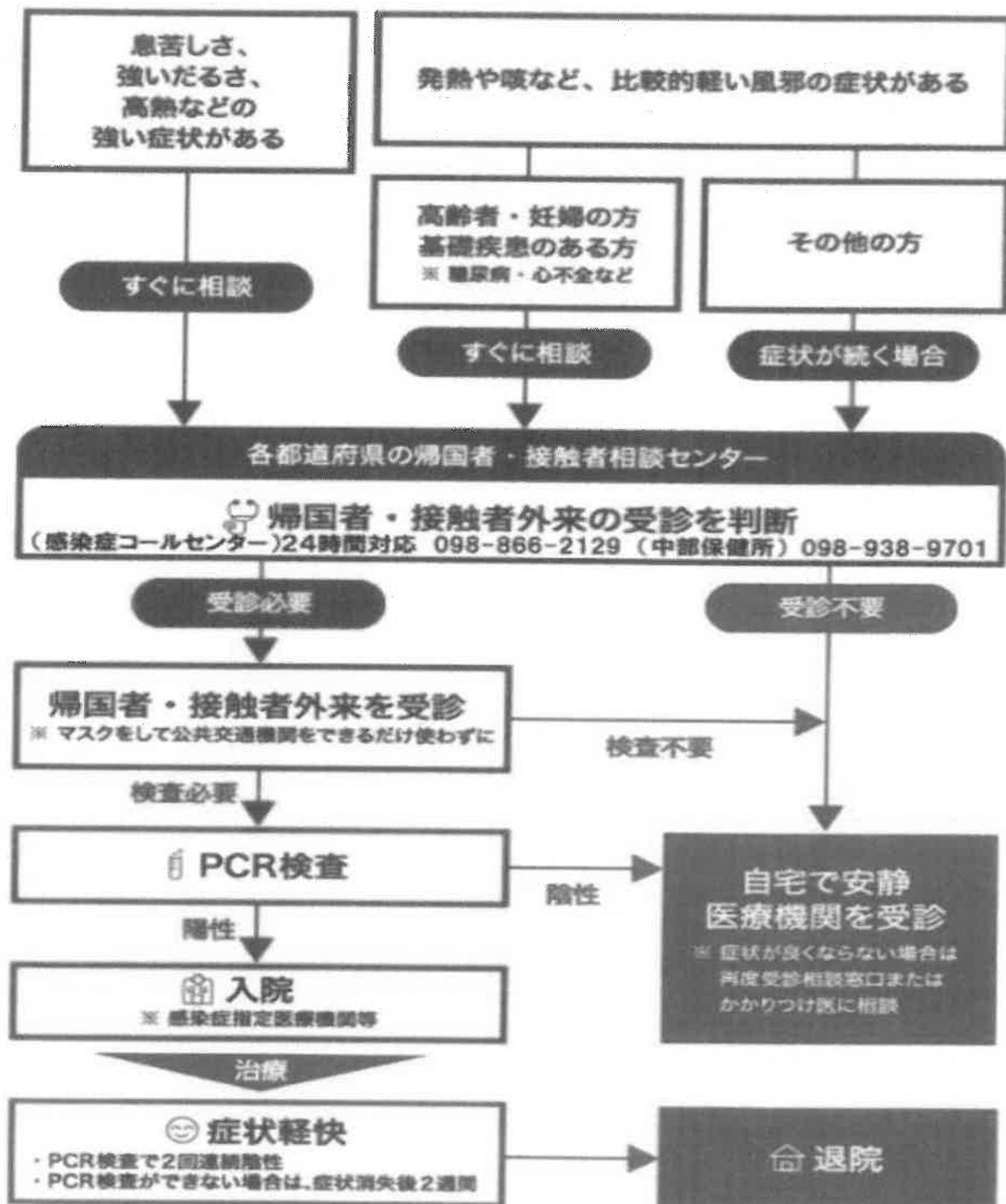
**6** 取っ手、ノブなどの  
共用部分を消毒
- 

**7** 汚れた  
リネン、衣服を洗濯
- 

**8** ゴミは密閉して捨てる

感染者のご家族、同居されている方は、既に感染している可能性があります。感染者の症状が軽快してから14日間経過するまでは、健康状態を観察することをお勧めします。職場や学校に行く時など外出する際はマスクを着用し、こまめに手を洗ってください。

## 新型コロナウイルスに感染したと思ったら



厚生労働省 | 新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項 (日本環境感染学会とりまとめ)

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

# 3つの「密」を避け ましょう!

①換気の悪い  
密閉空間



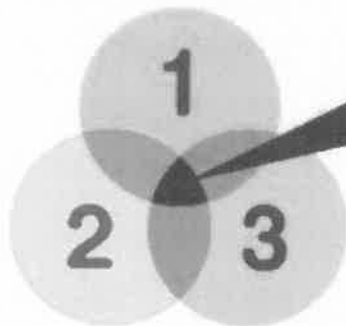
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には  
消毒などを行ってください。

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 コロナ

検索





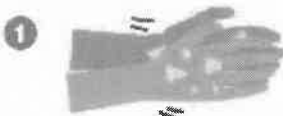
# 感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

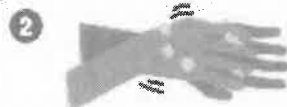
## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの  
ために  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や路線、学校など人が集まる場所でやる



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省



## 「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。

### 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

#### 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、十分な距離がオンライン

#### 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

#### 食卓

- 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席ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお箸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



## 【新型コロナウイルス関連サイトのご紹介】

\* 内閣官房：新型コロナウイルス感染症の対応について



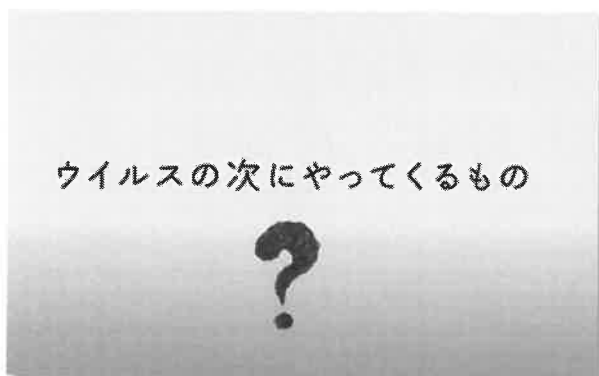
<https://corona.go.jp/>

\* クリエイティブ・コモンズ：感染症予防のためにできること



<https://www.bowlaraphics.net/covid19>

\* 【日本赤十字社】「ウイルスの次にやってくるもの」



<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuik>

# ～うるま市立幼小中保護者向け～ 感染予防チェックリスト

うるま市教育委員会



これまで、園児・児童・生徒と同様にご家族にも健康観察を実施していただくなど、家庭における感染症対策の徹底をお願いしていたところですが、県内において、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増加しており、家庭内感染で子供が感染するケースも発生しています。更なる感染拡大防止のため、今一度、家庭内での感染症対策の徹底にご協力くださいますようお願いいたします。

## 1. 基本チェックリスト

- 毎朝の体温測定と健康チェックを行う
- マスクの着用（鼻と口を覆う）
  - ・マスクの表面に触れた場合は、必ず手洗いを行う。
  - ・布マスク（使い捨てマスクの再利用）は、必ず消毒を行ってから再使用する。
  - ・マスク使用時は、のどの渇きが感じにくいので、水分摂取を意識して行う。
- 風邪症状や体調異変を感じたら、自宅で休む
- 子ども、同居家族が感染者、濃厚接触者になった場合は、学校または教育委員会に連絡する。うるま市教育委員会指導課 ☎923-7120（個人情報は厳く守ります。）
- 丁寧な手洗いや手指消毒を徹底

### Check! 手洗いのすすめ

水とハンドソープでウィルスは減らせます！  
手洗いの効果（イネーション）

約100万個 → 約1万個 → 数個 → 1/100万

手洗いなし → 流水で15秒すすぎ → ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ → 「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ」を2セット

### 手洗いの5つのタイミング

- 公共の場所から帰った時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ご飯を食べる時
- 病気の人のケアをした時
- 外にあるものに触った時

前と後！

## 2. 感染拡大予防のためのチェックリスト

- 3つの密を避ける（密閉空間、密集場所、密接場面）
  - ・感染が拡大しているときには、3つの密が重なる場所への外出は控えましょう。
  - ・特に食事の場面は感染リスクが高まります。
- 同居家族に感染が疑われる場合における、家庭での注意事項を理解している
  - ・裏面「家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～（厚生労働省）」をご確認ください。
- その他
  - ・トイレの蓋を占めて汚物を流す。
  - ・唾液等が付着するゴミは、ビニール袋に入れて密封した上でゴミ袋に入れましょう。

# ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

## 部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としても別室としてください。
  - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することを推奨します。
  - ・寝るときは鼻の位置を互い遠いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにはしましょう。**  
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

## 感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

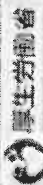
## マスクをつけましょう

- ◆ **使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。**
- ◆ **マスクの表面には触れないようにしてください。** マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ **マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。**  
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な洗練マスクと交換。  
※マスクがないときは、鼻や口を覆う布、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

## こまめに手を洗いましょう

- ◆ **こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。** 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにはしてください。



厚生労働省

裏面へ

## 換気をしましょう

- ◆ **定期的に換気してください。** 共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

## 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ **共用部分 (ドアの取っ手、ノブ、ベッド欄など) は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。**
  - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
  - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください (目安となる濃度は0.05%です (製品の濃度が6%の場合、水割に液を25mlです。))。
- ◆ **トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。**
  - ・タオル、衣服、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
  - ・感傷者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ **洗浄前のものを共用しないようにしてください。**
  - ・特にタオル類は、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

## 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ **体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。**

・黄変がウイルスが検出されることがあります。

## ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ **鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。** その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ◆ **ご本人は外出を避けて下さい。**
- ◆ **ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときは、職場などに行かないでください。**