



5月も半ばを過ぎ、やっと学校を再開することができました。先月27日から完全休校に入り、先週は週2回の分散登校を行いました。そして本日18日から普通登校になりました。久しぶりに全校児童・生徒が登校できて大変うれしく思います。令和2年の元旦を迎えたときは、みなさんは新しい年に希望を持ち新年度への夢を膨らませていたと思います。しかし新型コロナウイルスが全世界に広がり多くの方が亡くなるという、誰もが予想していなかった事態が起きました。今あらためて今までの普通の平穏な日常が、学校へ登校し勉強できることが、友達と顔を合わせて話ができることが本当に有り難いことであったんだと感じています。幸いなことに下北山村では新型コロナウイルスに感染した人は出ていませんし、全校児童・生徒ともみんな元気です。みなさんが元気で過ごしていけるように、新型コロナウイルス感染症から身を守るために、これからも一人一人が気をつけて生活を送りましょう。

新しい生活様式！！

ウイルスの専門家の中には、この新型コロナウイルスはなくなると言う人もいます。以前のような生活ができるようになるまで3年から4年はかかると言う人もいます。しばらくは新型コロナウイルスとともに生活をしなければならないようです。厚生労働省からは「新しい生活様式」として今後、日常生活の中で取り入れていくのが望ましい実践例が示されています。

厚生労働省ホームページより

○新型コロナウイルスの出現に伴い、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を 実践していく必要があります。これは、従来の生活では考慮しなかったような場においても感染予防のために行うものです。

○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。新型コロナウイルス感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが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何より重要です。

具体的には、人と身体的距離をとることによる接触を減らすこと、マスクをすること、手洗いをすることが重要です。日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけていただくことで、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、ご自身のみならず、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ます。



手作りのマスクありがとうございました！！

民生児童委員のみなさんとパッチワーククラブのみなさんが手作りのマスクを作成されました。その数はなんと661枚！！そのうち子供用が97枚、小学生21名、中学生12名に1人2枚ずつプレゼントしていただきました。有り難いことに我々職員もいただきました。一枚一枚丁寧に縫われたカラフルでかわいいマスクに、晴れやかな気分になり心が温かくなりました。本当にありがとうございました。



「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。
- 遊びにいくなら屋外より屋外を遊ぶ。
- 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な生活様式

- 手洗いを手洗い、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無理せず自宅療養



(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せ
- サンプルなど展示品への接触は控えるに
- 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
- 歌や歌は、十分な距離かオンライン

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