

新型コロナウイルス 感染症の予防

～子供たちが正しく理解し、実践できることを目指して～

本資料の活用について

新型コロナウイルス感染症が全国的に感染拡大する中、子供たちが健康で安全な生活を送れるよう、各学校において指導の充実を図ることが求められています。

そこで本資料では、子供たちが新型コロナウイルス感染症の予防について正しく理解し、適切な行動をとれるよう、日常の指導における「ねらい」や「指導内容」を具体的に示しました。

各学校においては、これらの指導例を有効に活用し、小・中・高等学校それぞれの子供たちの発達段階を踏まえた指導を工夫されますようお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染症については、未だ感染源や感染経路などがはっきりしていないこともあるため、その時点の最新の知見に基づき指導するように配慮してください。

指導例① 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策

指導例② 感染症の予防1（手洗い）

指導例③ 感染症の予防2（咳エチケット）

指導例④ 感染症の予防3（3つの密）

指導例⑤ 正しい情報の収集

指導例⑥ 新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見

令和2年4月



文部科学省

【ねらい】

自分の生活や行動を振り返り、感染防止のために、一人一人が気を付けなくてはならないことを理解し、実践できるようにする。

【指導内容】

- ウイルスは、自分自身で増えることはできないが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えること。
- 新型コロナウイルス感染症は、現時点（令和2年4月）では、飛沫感染または、接触感染によって感染するとされていること。
- 感染症を予防するには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効であること。
- ウイルスから身を守るために、換気など周囲の環境を衛生的に保ち、正しい手洗いの方法を身に付けること。
- ウイルスに感染していても症状が出ない場合があり、その人たちが、知らないうちに感染を拡めてしまうことがあること。
- 妊婦や高齢者、基礎疾患がある場合は、重症化するリスクが高いことが報告されていることから一層注意が必要であること。
- ウイルスから、自分自身を守るため、そして、大切な人を守るため、「不要不急の外出を避ける」「3密を避ける」等の感染症の予防策の徹底が必要であること。
- 行動が制限されている中でも、家族や友人と、「3密」を避けて工夫した交流をすることで心身の健康を保つようにすること。
- 私たち一人一人が、感染症を予防するためにできることをしっかりやっていくことが大切であり、自分の生活や体調を振り返り適切に行動することが感染拡大防止にもつながること。

《参考資料》 若者の皆様へ

【知らないうちに、拡めちゃうから。】

疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフに、若い方を対象とした啓発アイコンを作成しました。自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。私たち一人ひとりが、できることをしっかりやっていく。それが私たちの未来を作ります。国民の皆さま、引き続き、不要不急の外出や3密を避ける行動へのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。皆さまご自身を守るため、そして、大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続きお願いします。

知らないうちに、拡めちゃうから。



厚生労働省HP より

【ねらい】

正しい手洗いの方法を知り、実践できるようにする。

【指導内容】

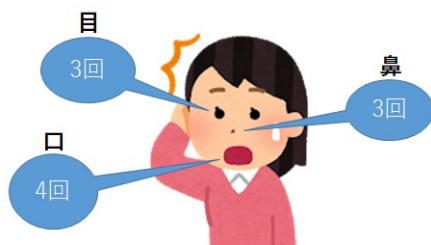
- 手洗いは接触感染を予防するのに効果があること。
（手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染するから）
- 手洗いは正しい方法で行わないと予防にならないこと。
（さっと洗っただけでは、爪の裏や手のしわ、指紋の間にいたウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまうから）
- 手のひらだけでなく、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首も洗うようにすること。（爪の間、指の間や親指の付け根などには細菌が残りやすいから）
- 洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどでよくふき取って乾かすこと。また、ハンカチ等は共用しないこと。
- 爪を短く切り、清潔にしておくことも必要であること。

《参考資料》

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています！

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



（参考文献）森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング



厚生労働省ホームページから

＜テーマ＞ 感染症の予防 2（咳エチケット）

【ねらい】

「3つの咳エチケット」と「正しいマスクの付け方」を知り、実践できるようにする。

【指導内容】

○飛沫感染とは、感染者の咳やくしゃみ、つばとともに放出されたウイルスを他者が口や鼻から吸い込んで感染することを言う。（飛沫は1～2m飛ぶと言われています。）

○飛沫感染を防ぐためにも、何もせずに咳やくしゃみをしたり、咳やくしゃみを手でおさえたりせずに、3つの咳エチケットを実践すること。

＜3つの咳エチケット＞

- ① マスクを着用する。（口・鼻を覆う。）
- ② マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う。
- ③ マスクがなく、とっさの時は袖で口・鼻を覆う。

＜正しいマスクのつけ方＞

- 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。

《参考資料》

② 咳エチケット

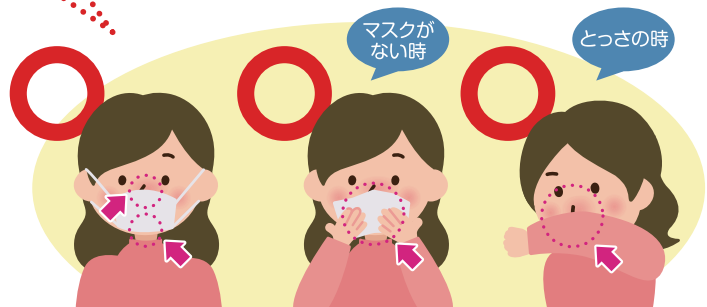
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



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

「3つの咳エチケット」首相官邸・厚生労働省

【ねらい】

新型コロナウイルス感染症を予防するための3つの密を理解し、適切に行動できるようにする。

【指導内容】

- 1 換気の悪い密閉空間（空気の入れ替えのできない場所、窓のない場所）
 - 2 多数が集まる密集場所（たくさんの人が集まる場所）
 - 3 間近で会話や発声をする密接場面（人と人との間が近い場面）
- この3つの条件がそろった場所では、クラスター（集団）発生のリスクが高いこと。
○日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫することが必要であること。
○3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「密閉」「密集」「密接」しないようにすること。

《参考資料》

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない！

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

他の人と
十分な距離を取る！

2メートル

窓やドアを開け
こまめに換気を！

屋外でも密集するような
運動は避けましょう！
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう！
・多人数での会食は避ける
・隣と一つ飛ばしに座る
・互い違いに座る

会話をするときには
マスクをつけましょう！
5分間の会話は
1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう！

『「密閉」「密集」「密接」しない』

首相官邸・厚生労働省

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

3つの密を避けるための手引き！

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

首相官邸 厚生労働省 厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ 検索 0120-565653

3つの密を避けるための手引き

【ねらい】

新型コロナウイルス感染症に関する情報を得るためにはどうしたらよいか考え、実践できるようにする。

【指導内容】

- 公的機関などがホームページ等で提供する正確な情報を入手し冷静な行動をとること。
 - ・ 首相官邸、厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所など
- SNS で氾濫しているデマや誤った情報に惑わされないよう注意すること。
- 情報が多すぎると必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす恐れがあるので、新型コロナウイルス感染症に関する情報やニュースをずっと読み続けるのは避けたほうがよいこと。
- 心配なことがあったら、一人で抱え込まずに、周囲の人に相談すること。

《参考資料》**首相官邸ホームページ**

<https://www.kantei.go.jp/>

- ・ 新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～
- ・ 感染症対策特集～様々な感染症から身を守りましょう～ 等

厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

- ・ 国内の発生状況
- ・ 新型コロナウイルス感染症に関するQ&A 等

文部科学省ホームページ

https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

- ・ やってみよう！ 新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること

国立感染症研究所ホームページ

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html>

- ・ 新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 関連情報ページ

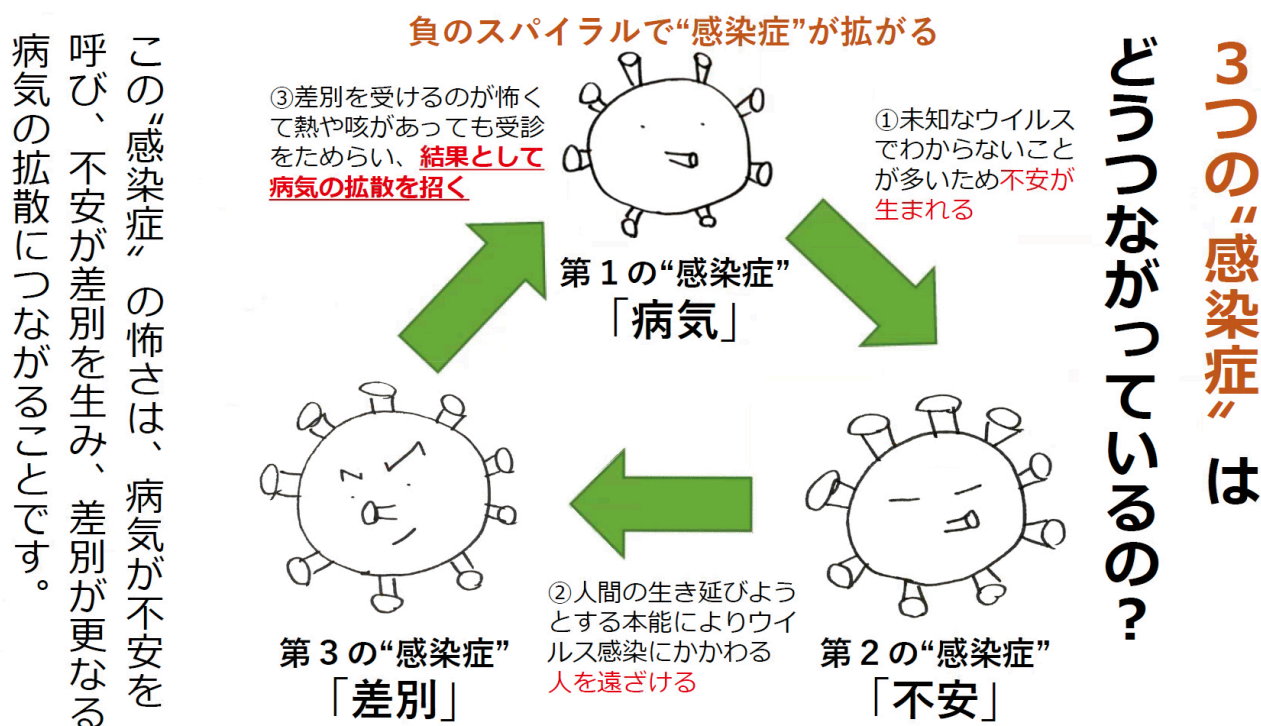
【ねらい】

新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見について考え、適切な行動をとることができるようにする。

【指導内容】

- 感染者、濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別は許されないこと。
- 見えないウイルスへの不安から、特定の対象（※1）を嫌悪の対象としてしまうことで、差別や偏見が起こること。
 - ※1 ・ 感染症が広がっている地域に住んでいる人 ・ 咳をしている人
 - ・ マスクをしていない人 ・ 外国から来た人
- 差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報（公的機関が提供する情報）を得ること、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な言動に同調しないことが大切であること。

《参考資料》



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

① 流水でよく手を洗った後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。
② 手の甲を洗います。
③ 指先・爪の間を洗います。
④ 親指の関節を洗います。
⑤ 手首も忘れずに洗います。
⑥ 石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、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

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- 咳やくしゃみをするときは、肘の内側またはティッシュハンカチで口鼻を覆う
- マスクを着用する（口鼻を覆う）
- 手で口鼻を覆う

正しいマスクの着用

① 鼻と口の両方を確実に覆う ② コムひもを耳にかける ③ 隙間がないよう鼻先で密着

首相官邸 厚生労働省

首相官邸・厚生労働省

<http://www.kantei.go.jp/jp/content/000059525.pdf>

新型コロナウイルス Q&A

令和2年2月22日現在

心配なことは

Q1 風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？
A 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

Q2 感染したかも？と思ったらどうしたらいいですか？
A 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「感染者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。
① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
② 強いだるさや息苦しさがある
・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため相談しましょう。
・症状がこの基準を満たさない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

Q3 最寄りの保健所等（感染者・接触者相談センター）に相談するとどうなりますか？
A 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

予備について

Q4 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？
A 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。
① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
② ウイルスに付いた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

Q5 感染予防のためにできることはありますか？
A 以下のことを心がけましょう。
① 石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
② 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
③ 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

Q6 医療機関を受診するときに何を付けることはありますか？
A 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関（帰国者・接触者外来）を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

Q7 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？
A 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、感染などを起こすウイルス感染症の感染・発症が最も多く認められる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると思われる場合があります。

首相官邸 厚生労働省

首相官邸・厚生労働省

<http://www.kantei.go.jp/jp/content/000060227.pdf>

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない！

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

他の人と十分な距離を取る！
2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を！

屋外でも密集するような運動は避けましょう！
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう！
・多人数の会話は避ける
・隣と一つ席はしに座る
・互い遠くに座る

会話をするときはマスクをつけましょう！
5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう！

首相官邸・厚生労働省

<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000062975.pdf>

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

3つの密を避けるための手引き！

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密（密閉・密集・密接）」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

首相官邸 厚生労働省 厚生労働省フリーダイヤル
厚労省 コロナ 0120-565653

首相官邸・厚生労働省

<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000062771.pdf>

知らないうちに、拡めちゃうから。

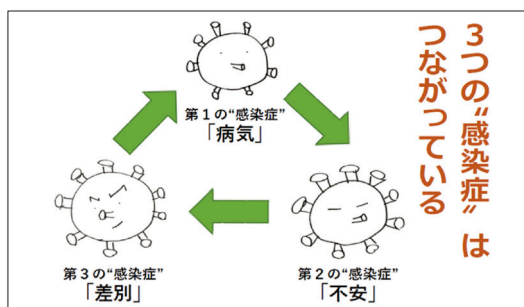
STOP!

感染拡大

— COVID-19 —

首相官邸・厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#kokumin



日本赤十字社

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html