

# 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については、今なお警戒が必要な状況にあり、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、ウイルスの変異により特性に変化が生じることもあるため、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（正しいマスクのつけ方）

**指導例④** 感染症の予防3（3つの密）

**指導例⑤** 感染症の予防4（予防接種）

**指導例⑥** 正しい情報の収集

**指導例⑦** 新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見

**指導例⑧** 新しい生活様式

令和4年3月改訂



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4年3月）では、せき、くしゃみ、会話等のときに排出される飛沫やエアロゾルの吸入、接触感染等が感染経路と考えられていること。
- 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。また、予防接種によって体の抵抗力を高めることができること。
- 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。
- 十代以下は、無症状や軽症が多いが、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、知らないうちに感染させてしまって、感染が広がることで医療逼迫につながり、その結果重症者や死亡者が増えてしまう可能性があるため、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、「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」（「密接」・「密集」・「密閉」）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取り組んで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、また、体調不良時は登校・移動を控え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、できることに取り組んでいきましょう。そうすることが、私たちの未来を作ります。

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。



厚生労働省ホームページから

<テーマ> 感染症の予防 1 (手洗い)

【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。
- ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わずに、目や鼻、口を触ることにより感染することがあること。
- 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！

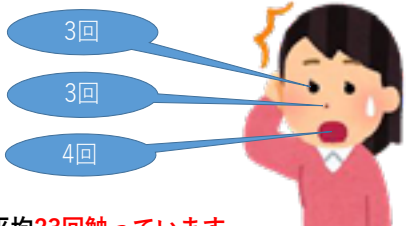
新型コロナウイルスの感染経路として  
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

**“無意識に”顔を触っていませんか？**

目 3回

鼻 3回

口 4回



**1時間に平均23回触っています。**  
そのうち、**目、鼻、口などの粘膜は、約44%を占めています。**

(参考文献) Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control.2015 Feb 1;43(2):112-114  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

### 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

約100万個 (手洗いなし) → 約1万個 (流水で15秒すぎ) → 約100個 (ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ) → 約1個 (「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ」を2セット)

※手洗いの効果 (イメージ図) (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

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  
前後！

病気の人のケアをした時

外にあるものに触った時

厚生労働省ホームページから

【ねらい】

「正しいマスクのつけ方」と「咳エチケット」を知り、実践できるようにする。

【指導内容】

○新型コロナウイルス感染症は、感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話等のときに排出される、ウイルスを含む飛沫又はエアロゾルと呼ばれる更に小さな水分を含んだ状態の粒子を吸入することにより感染すること。

○飛沫感染を防ぐためにも、正しくマスクを着用しましょう。

<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。
- ④ 着けたら外側は触らない。
- ⑤ ひもを持って着脱。

<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。

○一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があること。同じ素材のマスクの間でも、自分の顔にぴったりとフィットするマスクを選ぶことが重要であること。

《参考資料》



「マスクの正しいつけ方」(厚生労働省) [https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2\\_1](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1)

<テーマ> 感染症の予防3 (3つの密)

【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（人と人との間隔が近い場面）
  - 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。
  - 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「3密」（「密接」・「密集」・「密閉」）しないようにすること。
  - 換気を徹底すること。

《参考資料》

2022年版

# ゼロ密を目指そう!

ワクチン接種後も「マスクの着用」や「手洗い」、「ゼロ密を目指す」、  
「換気」など基本的な感染対策を徹底してください。

密接  
しない

密集  
しない

密閉  
しない

感染状況に合わせて対応しましょう

**人と会うときは**

- ・人と十分な距離を保つ!
- ・混雑している場所や時間を避ける!
- ・オンラインの利用や時差出勤を!
- ・屋外でも密接、密集を避ける!

**飲食するときは**

- ・少人数・短時間で、大声は避けて!
- ・第三者認証制度の適用店を利用!  
(パーティションの設置又は座席間隔の確保、消毒、換気の徹底など)
- ・テイクアウトやデリバリーも!

**ポイント** 会話時はマスクを着用

▶ 体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。 ▶ ワクチン未接種の方は接種をお願いします。  
▶ 1人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

首相官邸 厚生労働省 新型コロナウイルス等感染症対策推進室

2022年版

# 感染拡大防止

へのご協力を  
お願いします

ワクチン接種後も「マスクの着用」や「手洗い」、  
「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

## 正しく使おうマスク!

会話時は必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かさ、できれば不織布を

ポイント

- ①鼻の形に合わせ、鼻の隙間をふさぐ
- ②あご下まで伸ばし、顔にすき間をなく、鼻裏側をしっかりとさせる

## こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前
- ・公共交通機関の利用後 など

ポイント

指先・爪の間・指の指や手首も忘れずに洗いましょ!

## 目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょ!!

密接

マスクなし× 大声×

密集

大人数× 近距離×

密閉

換気が悪い× 狭い所×

▶ 体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。 ▶ ワクチン未接種の方は接種をお願いします。

首相官邸 厚生労働省 新型コロナウイルス等感染症対策推進室

ゼロ密をめざそう

感染拡大防止

首相官邸・厚生労働省・新型コロナウイルス等感染症対策推進室

<テーマ> 感染症の予防 4 (予防接種)

【ねらい】

予防接種の基本的な仕組みと、新型コロナワクチンの効果について理解し、自らの予防接種とその社会的意義について考えることができるようにする。

【指導内容】

- 予防接種により、免疫をつけたり強めたりして、体の抵抗力を高めることが重要であること。
- 新型コロナワクチンも症状が出にくくなるなどの効果や安全性が確認された上で、接種を受けることができるようになっていること。
- 基礎疾患がある小児では新型コロナウイルスに感染することで、重症化するリスクが高くなると言われており、特に接種がすすめられていること。
- 予防接種は強制ではなく、本人や保護者が納得した上で接種を判断する必要があること。
- 身体的な理由や様々な理由によって接種することができない人や接種を望まない人もいることから、接種を受けている、受けていないといった理由で周りの人を悪く言ったり、いじめたりすることは絶対にあってはならないこと。

《参考資料》

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

2022年2月10日

5歳から11歳のお子様と  
保護者の方へ

**新型コロナワクチン接種  
についてのお知らせ**

5歳以上のお子様も  
新型コロナワクチンを受けることができます。

おうちの人と一緒にこの説明書を読んで、ワクチンを受けるか相談しましょう。

**接種当日は母子健康手帳もご持参ください。**

接種費用  
**無料**  
(全額公費)

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

5歳から11歳のお子様へ

2022年2月10日

**新型コロナワクチン接種についてのお知らせ**

**新型コロナワクチンをなぜ受けるの？**  
入の体の中に新型コロナウィルスが入りこみ仲間が増えると、  
ねつ、だるさ、せき、息ぐるし、顔のいたみ、味覚の変化などがおきて、  
体の調子が悪くなります。  
ワクチンを受けると、体の中で新型コロナウィルスとたたかう用意ができる  
ので、ウィルスが体に入っても、体の調子が悪くなりにくくなります。

**新型コロナワクチンを受けるときは、どんなことに注意すればいいの？**

<b>受ける前</b>	37.5℃以上のねつがあるときや、体の調子が悪いときは、 ワクチンを受けられないので、そのことをおうちの人に伝えましょう。
<b>受ける時</b>	ワクチンは肩の近くに注射します。 肩を出しやすい服で、受けに行きましょう。
<b>受けた後</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ワクチンを受けた後、15分以上はすわって様子を見ましょう。(30分様子を見る場合もあります)</li> <li>◎当日はお風呂に入るなど、いつも通りの生活をするのは問題ありませんが、激しい運動はやめましょう。</li> <li>◎ワクチンを受けると、以下の症状が出ることがありますが、2～3日で自然とよくなるのがわかっていきます。</li> <li>◎ねつ ◎気持ちわるさ</li> <li>◎だるさ ◎おなかをこわす</li> <li>◎顔のいたみ</li> <li>◎さむけ</li> </ul>

**こんな症状が出たら、おうちの人や周りの大人に知らせましょう。**

- 受けたすぐ後
  - 体のかゆさ
  - せき
- 受けた日や4日くらいの間
  - ねつ
  - 顔のいたみ
  - だるさ
  - さむけ
  - 胸がドキドキした感じ
  - 顔のいたみ
  - 息ぐるし

**このワクチンは3週間の間をあけて2回受けてください。**

**守ってほしい、大切なこと。**  
ワクチンを早く受けている人や、ワクチンを受けられない理由がある人など、様々な人がいます。ワクチンを受けている、受けていないといった理由で周りの人を悪く言ったり、いじめたりすることは、絶対にあってはなりません。

厚生労働省ホームページから

### <テーマ> 正しい情報の収集

#### 【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、内閣官房、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/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

- ・新型コロナウイルス感染症対策について

##### 内閣官房ホームページ

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

- ・新型コロナウイルス感染症対策

##### 厚生労働省ホームページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

- ・新型コロナウイルス感染症について

##### 文部科学省ホームページ

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)

- ・新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について

##### 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/covid-19.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 ・ワクチンを接種していない人、接種できない人
- 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》



プロジェクトの概要 [https://www.mext.go.jp/content/20210324-mxt\\_kouhou01-mext\\_00122\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20210324-mxt_kouhou01-mext_00122_1.pdf)

教材等の利用について(日本学校保健会Webサイト) <https://www.hokenkai.or.jp/>



感染したことを責めるのではなく、支え合う社会を目指すために、感染対策の正しい理解と差別偏見防止を目的とした「広がれありがとうの輪」プロジェクトを実施しています。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryoukikan-fukushishitsu.html#h2\\_6](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryoukikan-fukushishitsu.html#h2_6)



【ねらい】

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防する生活について考え、基本的な感染対策を学校生活だけでなく家庭でも継続して実践できるようにする。

【指導内容】

- 感染防止の3つの基本（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い）を継続すること。ただし、夏場はマスクの着用により、熱中症のリスクが高まることから、屋外で人との距離が十分にとれるときは（2m以上）、マスクをはずすこと。
- 毎朝の体温測定、健康チェックを行い、発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養すること。
- 自分たちの身近な生活において、3密を避けるための工夫について考え、家庭でも話し合い、実践できるようにすること。その際、学んだことを子供たちから家族に伝えるなど、自らの生活を工夫することについて主体的に取り組めるようにすること。
  - ・買い物や外出は必要最低限にし、人混みを避け、人との距離を取るようにすること。
  - ・公共交通機関を利用する場合、会話は控えめにし乗客が少ない時間帯に利用すること。
  - ・地域の感染状況に注意をし、感染が流行している地域への移動は控えること。
  - ・オンライン・電話による診療や服薬指導などの便利な仕組みを知り、活用できるようにすること。

《参考資料》

**「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。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 人混みの多い場所に行った後は、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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 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**

- 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（エアコン併用で室温を28℃以下に） □身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、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で療養

**(3) 日常生活の名場面別の生活様式**

**買い物**

- 通販も利用
- 1人または少数人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて早く済ます
- サンプルなど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

**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**

- 持ち帰りや外出、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、グラスやお箸口の回し飲みは避けて

**イベント等への参加**

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

**夏休**

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ネットやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少数人数で
- 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

**(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 □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、関係団体で別途作成

環境省 厚生労働省 令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で

**「新しい生活様式」を健康に!**

【新しい生活様式】とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実践や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

**☑️ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります**

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

**熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう**

屋外で **人と2m以上** (十分な距離) **離れている時**

暑い運動は避けましょう  
のどが潤いていなくても **こまめに水分補給を** しましょう

気温・湿度が高い時は 特要注意

新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\_00001.html  
熱中症に関する詳しい情報： https://www.wbgt.env.go.jp/



厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/000884706.pdf>



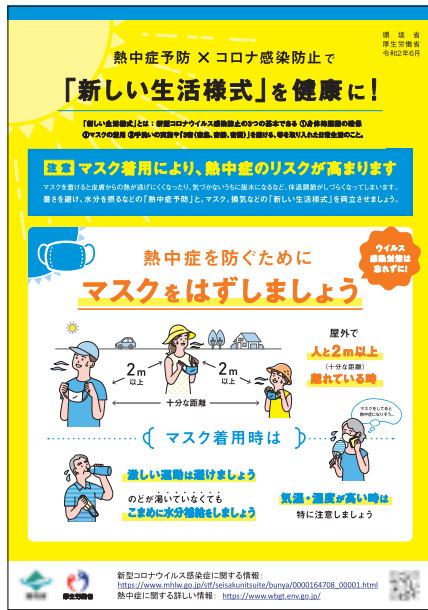
厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/000884713.pdf>



厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/000896558.pdf>



厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf>



厚生労働省 新型コロナウイルス感染予防のために  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2\\_1](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1)



文部科学省  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/mext\\_00122.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00122.html)