

「新しい生活様式」について **一緒に考えよう!**

目次 生活様式って何だろう？

新しい生活様式① 手洗いをしよう！ ～どうして洗うの？～

新しい生活様式② マスクをしよう！ ～どんな効果があるの？～

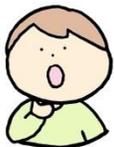
新しい生活様式③ 体と体の距離をとろう！～どんなことに気をつけたら良い？～



じだい  
**With コロナ時代**がやってきました。  
新型コロナウイルスをふうじこめるのには  
長い時間がかかります。学校や社会生活をつづけながら、コロナの広がりをおさえて、  
コロナとともにくらす「新しい生活様式」  
(With コロナ)が大切です。

・「生活様式」って何だろう？  
時や国、文化によって色々な生活の方法  
があります。そのひとつひとつの生活の送  
り方のことを「生活様式」と言います。

私の思っていた  
「あたりまえ」の生活とは  
ちがう、たくさんの生活の  
方法があるんだなあ！  
今の私たちには、どんな  
生活の送り方が必要なの  
かな？




ヨーロッパの  
寒いところでは、  
雪や強い風から  
守るために、レン  
ガの家に住んで  
いることがあり  
ます。

日本は、湿気が多  
く、じめじめしてい  
るので、風が通りや  
すいよう、取りはず  
せるふすまや、高い  
床の家が多くつく  
られてきました。




イヌイットとい  
う民族は、全てが  
こおるくらい寒い  
ところに住んでい  
たので、氷や雪で  
家をたてて、生活  
をしていました。

# 「新しい生活様式」① 手洗いをしよう！ ～どうして洗うの？～

## ●なんのために手を洗うの？

- (1) コロナから自分を守るために！
- (2) 友だちや家族にうつさないために！



症状がない人も



症状が軽い人も

自分は「うつっていない」と思っているけど、実はウイルスをもっていることもあります。感染してもはっきりとした症状が出ないことや、症状が軽いことがあるのです。

症状が軽い人や、症状がない人からも、ウイルスは感染します。そのため、熱などがなくても、自分が持っているかもしれないウイルスを周りの人にうつさないために、手洗いやマスクをつけることを忘れずにしましょう。

## ●どうして爪の中や手首までしっかり洗うの？ ～洗い方とその理由～

### ★指の間や爪の中も洗おう！

爪と指のすきまや、指と指の間にも、ウイルスはひそんでいます！

### ★手首もあらおう！

汗をたくさんかく手首には、よごれやウイルスがたまってしまうことがあります。

忘れずに洗いましょう！



### ★20秒くらい、しっかりと洗おう！

慣れてくると、つい洗うのを簡単にすませてしまいがち！

→「Happy Birthday」♪の歌を二回歌う間洗う、というように、時間をきめて洗うと良いね！



でもね、心配しすぎて、ずーっと手を洗っていたら、何もできなくなるね。△ただ長い時間洗い続けるのが良いわけではなくて、

「どうして洗うのか」を理解して、◎ひとつひとつのことを丁寧に、しっかりとおこなうことが大切なんだ。

### ★手を洗ったら、お水で流してからきれいなタオルでふこう！

- ・ペーパータオルでふくのも良いね。
- ・ハンカチでふく時は、お友だちといっしょに使わないようにしましょう。



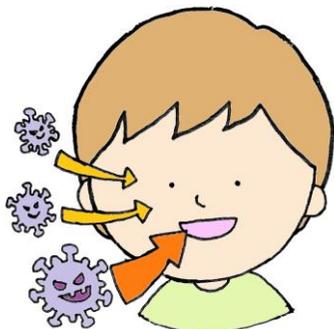
★アルコール消毒も、効果があるよ。

## 新しい生活様式② マスクをしよう！ ～どんな効果があるの？～

### ●どうやって感染するの？

口や鼻からはいっていきます。

目のねんまくからも可能性かのうせいがあります。



ウイルスがついている物をさわった手で、口などをさわってしまっうつる。



せきやくしゃみなどで出たしぶきの中にはウイルスがいて、そこからうつる。



### ●マスクをすると、どんな効果こうかがあるの？

マスクをしている時としていない時では、どんなちがいがあるか、さがしてみよう！



マスクをして  
いると、こんなに  
ちがうんだ！



**Q** せきをしてとんでいったウイルスは、ずっと空気の中をただよっているのかな？

**A** せきやくしゃみによってとび出たしぶきには、たくさんのウイルスがふくまれています。

それを吸ってしまうと、うつる可能性かのうせいが高くなります。でも実は、せきやくしゃみは、しぶきのひとつひとつが重いので、多くの場合、それが空気かきのなかをただよう時間は短く、飛んでいく距離きょりも短いです。大きなしぶきならそのまま下に落ち、軽いしぶきだと数時間ただよっていることもあると言われています。それだからこそ、人と話すときには、お互いにマスクをつけることが大切です。

また、せきからとび出たウイルスは、空気中には長くいらませんが、物にくっつくと、長ければ数日間もの間、感染する力をもつこともあります。そうしたウイルスのついた物を、知らず知らずにさわってしまうこともありますから、手洗いが大切ですね。

# 新しい生活様式③ 体と体の距離をとろう！ ～どんなことに気をつけたら良い？～

こまめにまどをあけよう。



手を広げてはなれてみよう。

給食のときも机を少しはなそう。



ほかにも学校や お家や外で いろんなことができるか、かんがえてみよう！



近くで大声で話すのをやめよう！

学校に行くことで、自分や家族が感染することになったらどうしよう、と心配になることもあるよね。でも、「こわいけど学校には絶対に行かなくちゃ」と思わなくても良いんだ。心配な気持ちがあったら、がまんしないで、家族や先生に相談しようね。相談をして、新しい生活様式や、自分たちを守る方法について、いっしょに考えてみよう。

あなたの いのち と ところ を両方、大切にしよう。

さいごに

ウイルスとたたかっている家族やお友だちを応援しよう！

医療の仕事についている人や、私たちの生活を支えてくれている

たくさんの人に「ありがとう」の気持ちをもとう！



●監修

狩野光伸 岡山大学 SDG s 担当副理事・教授(外務大臣次席科学技術顧問)  
森田由子 知識流動システム研究所フェロー、  
日本科学未来館科学コミュニケーション専門主任

●企画・制作

知識流動システム研究所 (担当: 小泉周 自然科学研究機構特任教授)  
小村俊平 岡山大学学長特別補佐、ベネッセ教育総合研究所首席研究員  
長谷川里奈 NPO法人教育テスト研究センター研究員

本冊子は、どなたでもご自由に印刷・転送いただけます。内容の改変はご遠慮ください。

■発行日：2020年6月8日 (Ver.1) ■お問い合わせ先 E-mail：stop\_corona@smips.jp

(新型コロナウイルスについて、もっと知りたい人は、こちらも見てください。↓

『新型コロナウイルスについていっしょに考えよう!』 [http://www.smips.jp/KMS/stop\\_covid-19\\_new/](http://www.smips.jp/KMS/stop_covid-19_new/)