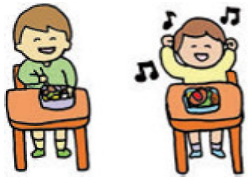
新生活样式③

# 与他人保持身体距离！

## ～应该注意什么？～

勤开窗透气。



吃校餐时也保持课桌距离。

不要在别人身旁大声说话！

张开双臂保持距离。

**大家想想看！**

在学校和家庭、
外面还可以注意什么？

如果因为上学而导致自己或者家人发生感染的话，那可怎么办？想必大家有时会出现这样的担忧。
但是，大家可以不要考虑“虽然害怕，但绝对要去上学”。
如果出现了担忧，不要忍耐，应当和家人、老师商量。
进行商量，关于新生活样式和保护自己和家人的方法，一同进行思考。

**应当同时珍视自己的生命和心理健康。**

## 尾　言

**为与病毒作斗争的家人和朋友加油助威吧！**
**对于众多奋战于医疗领域的人、为我们的生活提供服务的人，应心怀“感谢”之情！**

**监制**
狩野光伸　冈山大学SDGs主管副理事/教授(外务大臣次席科学技术顾问) /日本学术会议 会员
森田由子　一般社团法人知识流动系统研究所 研究员、日本科学未来馆 科学交流专门主任

**策划 / 制作**
一般社团法人知识流动系统研究所（项目主管：小泉周　自然科学研究机构 特任教授）
小村俊平　冈山大学 校长特别助理、倍乐生教育综合研究所 首席研究员
长谷川里奈　NPO 法人教育测试研究中心 研究员

**任何人均可自由打印、转发他人，但请避免对内容的改动。**

发行日期：2020 年 10 月 15 日（Ver.1）
咨询方式：E-mail stop_corona@smips.jp

关于新型冠状病毒，如希望了解更多知识，可以阅读这里哦。

关于新型冠状病毒，一同思考吧！
http://www.smips.jp/KMS/stop_covid-19_new/

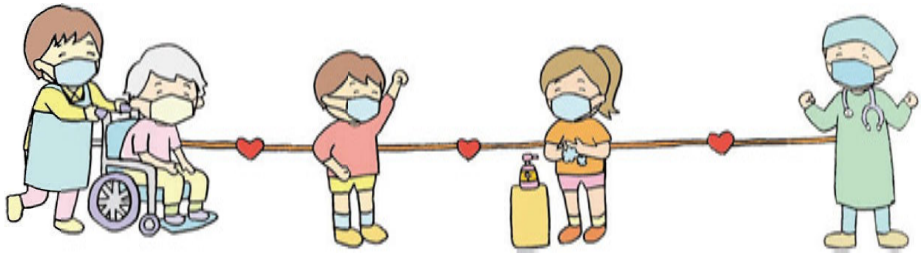
KEIRIN
本手册由“自行车竞赛”赞助翻译、制作。



# 新型冠状病毒防控对策
# 关于“新生活方式”一同思考吧！

目　录　生活方式是什么意思啊？

新生活方式①　洗手！～为什么要洗手呢？～
新生活方式②　佩戴口罩！～有怎样的效果呢？～
新生活方式③　与他人保持身体距离！～应该注意什么呢？～



## 我们迎来了与新型冠状病毒共存(与新冠共存)的时代。

我们迎来了与新型冠状病毒共存(与新冠共存)的时代。平息新型冠状病毒疫情，需要很长的时间。维持上学、上班、购物等社会生活，同时控制新型冠状病毒疫情的扩散，确立与新冠病毒共生的“新生活方式”(与新冠共存)，这一点非常重要。

**原来，有很多与我一直认为“理所当然”的生活存在差异的生活方法啊！**

对于现在的我们而言，
需要怎样的
生活方法呢？

## 什么是“生活方式”啊？

不同的时代、国家、文化，存在各种不同的生活方法。每一种不同的生活方法就叫做“生活方式。

在欧洲的寒冷地区，会下雪，会刮大风。所以，为了保护身体，有人住在砖头修建的房屋中。

说到日本的气候，湿气很重，总是令人觉得潮湿。所以，为了方便通风，自古以来人们建造了很多可以拆卸“拉门”、地板离地很高的房屋。

有一个叫做“因纽特”的民族，这个民族生活在所有的东西都结冰的寒冷地区。他们曾居住在使用冰和雪修建的房屋之中。

新生活样式①

# 洗手！～为什么要洗手呢？～

## 冠状病毒是什么啊？

这种病毒进入人体后，会破坏细胞的功能。

**新型冠状病毒的形状很奇特。据说因这种病毒形似王冠，所以以古希腊语中意为“王冠”的“Corona”命名。**

细胞：细胞就像一个个小房间。我们的身体由许多细胞组成。在我们诞生之际，首先由一个细胞开始，之后这个细胞不断分裂、增加，并逐渐分担身体中的各种职能。

## 为什么需要洗手呢？

（1）为了避免新冠病毒对自身的侵袭！
（2）为了不传染给朋友和家人！

即使认为自己“没有感染”，但其实也可能已经带有病毒。
即使感染，也可能没有明显的症状，或者症状较轻。
没有症状的人或者症状较轻的人，也会发生病毒传染。
即使没有出现发热等症状，你也有可能已经带有病毒。所以，为了避免向身边的人传染病毒，应该注意洗手、佩戴口罩。可别忘了哦。

## ● 为什么连指甲缝和手腕都要仔细清洗呢？～清洗的方法和理由～

**★使用肥皂清洗！**

**★指缝和指甲缝中也要清洗哦！**

指甲缝与指缝中也隐藏着病毒！

**★手腕也要清洗哦！**

手腕会大量出汗，这里可能积累了脏污和病毒。注意清洗，可别忘记哦！

**★仔细清洗 20 秒左右**

一旦养成了习惯，清洗时往往容易马虎了事！
→清洗时连唱两遍《祝你生日快乐》，可以这样定好时间后清洗！

但是，如果过于担心，一直洗手的话，那么就干不成其它事情了。
**并不是说洗的时间越长就越好，**而是需要我们理解“为什么清洗”，要认真、仔细做好每一件事情。

**★洗完手之后，用水冲净，再用干净的毛巾擦干！**

· 也可以用纸巾擦干。
· 使用手帕擦干时，注意不要和朋友共用同一块手帕。

**★酒精消毒也有效果哦。**

为什么应该使用肥皂和酒精？
因为肥皂和酒精能破坏病毒的外膜。
关于详细内容，《针对希望更加详细了解的读者 Q&A》中进行了说明，大家可以读一读哦！

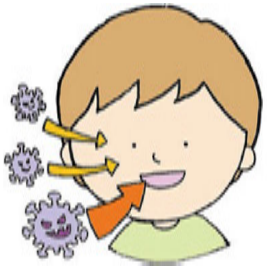


新生活样式②

# 佩戴口罩！～有怎样的效果？～

## ● 病毒是怎样感染我们的呢？

病毒会从口鼻进入人体。
也有可能从眼睛的粘膜进入。



手触碰过附着了病毒的物体之后，再触碰嘴等部位，就会感染。

因咳嗽和喷嚏产生的飞沫中含有病毒，由此导致感染。

## ● 佩戴口罩后，会有怎样的效果？

大家寻找一下，佩戴口罩时和没有佩戴口罩时有怎样的区别！

## Q 咳嗽后喷出的病毒会一直在空气中飘荡吗？

**A 因咳嗽和喷嚏而喷出的飞沫中含有很多病毒。**

一旦吸入这些飞沫，发生传染的可能性就会提高。
但是，实际上每一个飞沫都很重，所以往往病毒在空气中飘荡的时间很短，飘荡的距离也不远。据说，如果是较大的飞沫，会直接下落。如果是较轻的飞沫，可能会飘荡几个小时。因此，在飞沫可以到达的距离与别人说话时，彼此应该佩戴口罩。

另外，咳嗽后喷出的病毒不能在空气中生存很久。但是，如果病毒附着于物体上，长则数日，可能保持感染力。这些附着了病毒的物体，我们往往会在不知不觉中触碰，所以需要勤洗手。