

保健第46号
令和2年5月7日

県立学校長 殿
市町村（組合）教育委員会教育長
（岡山市を除く。）

岡山県教育庁保健体育課長
（公印省略）

新型コロナウイルス感染症に関する指導資料の送付について

このことについて、令和2年5月1日付けで文部科学省から別添写しのとおり事務連絡がありました。

つきましては、これらの指導例を有効に活用し、小学校、中学校及び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申し上げます。

なお、市町村（組合）教育委員会におかれましては、貴管内の学校（園）への周知をよろしく申し上げます。

【本件担当】

岡山県教育庁保健体育課

健康・安全教育班

指導主事（主幹）井上典子

TEL：086-226-7591

FAX：086-226-3684



事務連絡
令和2年5月1日

各都道府県・指定都市教育委員会学校保健主管課
各都道府県私立学校主管部課 御中
附属学校を置く国公立大学法人事務局

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

新型コロナウイルス感染症に関する指導資料の送付について

新型コロナウイルス感染症が全国的に感染拡大する中、文部科学省では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ための指導資料を作成しました。

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、実践できることを目指して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。

各学校におかれましては、これらの指導例を有効に活用し、小学校、中学校及び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。

については、都道府県・指定都市教育委員会におかれては、所管の学校及び域内の市区町村教育委員会に対して、都道府県私立学校主管部課におかれては、所轄の学校法人等を通じてその設置する学校に対して、国公立大学法人におかれては、その設置する附属学校に対して周知されるようお願いするとともに、本資料の積極的な活用をお願いします。

(掲載ホームページ URL)

「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～」

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08060506_00001.htm

【本件担当】

文部科学省初等中等教育局
健康教育・食育課がん教育推進係
電話・03-5253-4111（内線 2931）

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。



厚生労働省HP より

<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。
(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！

※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

前と後！

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

＜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



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

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクがない時

とっさの時

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!

<p>他の人と 十分な距離を取る!</p> <p>2メートル</p>	<p>窓やドアを開け こまめに換気を!</p>
<p>屋外でも密集するような 運動は避けましょう!</p> <p>少人数の散歩や ジョギングなどは大丈夫</p>	<p>飲食店でも距離を取りましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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
<p>会話をするときには マスクをつけましょう!</p> <p>5分間の会話は 1回の咳と同じ</p>	<p>電車やエレベーターでは 会話を慎みましょう!</p>

『「密閉」「密集」「密接」しない!』

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。

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

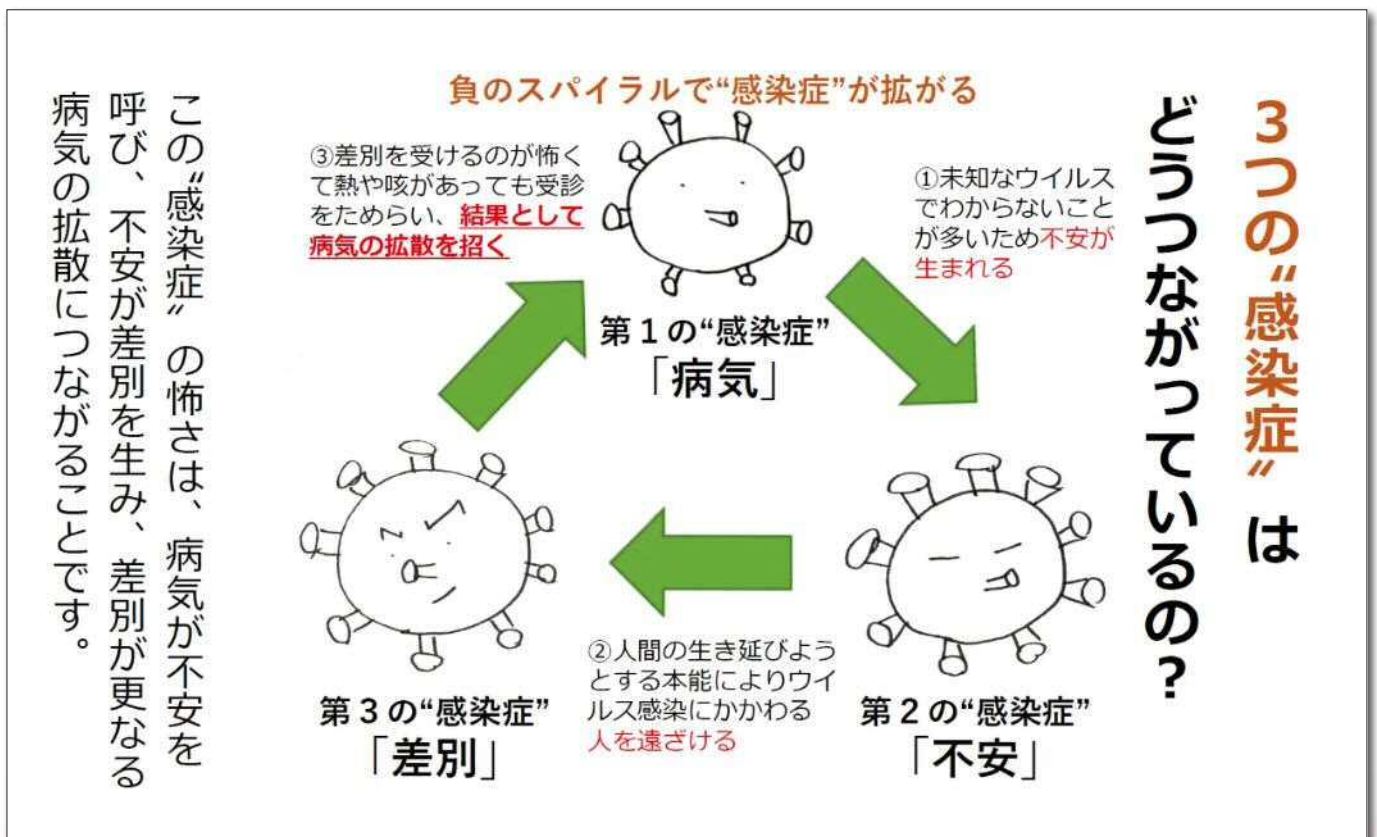
【ねらい】

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

② 咳エチケット 3つの咳エチケット

正しいマスクの着用

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

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

Q1 風邪のような症状が頻りに続きます。心配しています。どうしたらいいですか？

Q2 風邪しなげが頻りに続きます。どうしたらいいですか？

Q3 風邪の症状が頻りに続きます。どうしたらいいですか？

Q4 新型コロナウイルスにどうやって感染しますか？

Q5 感染予防のためにできることはありますか？

Q6 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

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？

首相官邸・厚生労働省
<http://www.kantei.go.jp/jp/content/000060227.pdf>

「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!

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!

飲食店でも距離を取りましょう!

会話をするときにはマスクをつけましょう!

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>

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
<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

3つの「感染症」はつながっている

第1の「感染症」 「病気」

第2の「感染症」 「不安」

第3の「感染症」 「差別」

日本赤十字社
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html