

# 兵教大生「新しい生活様式」の実践チェックリスト

## (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、**最低1m以上**空ける。
  - 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
  - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
  - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用。
  - 家(宿舍)に帰ったらまず**手や顔を洗う**。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には、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。
- 帰省や旅行はひかえめに。
- 発症したときのため、**誰とどこで会ったかをメモにする**。
- 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
- 身体的距離の確保  **「3密」の回避(密集、密接、密閉)**  睡眠、食事はしっかり取って体調管理
- 毎朝、**体温測定、記録**。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅(自室)で療養



## (3)日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅(宿舍)で動画を活用
- ジョギングは少人数で、**前走者との間隔を10m**、ウォーキングの場合は**5m空ける**
- 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、十分な距離かオンライン

### 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

- 持ち帰りや出前、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、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### 集会・食事会等

- 多人数での集会、会食は避けて
- 密集しない、騒がない
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない