

**STOP!**  
新型  
**コロナ**  
ウイルス

# 休校キッズの 毎日の過ごし方

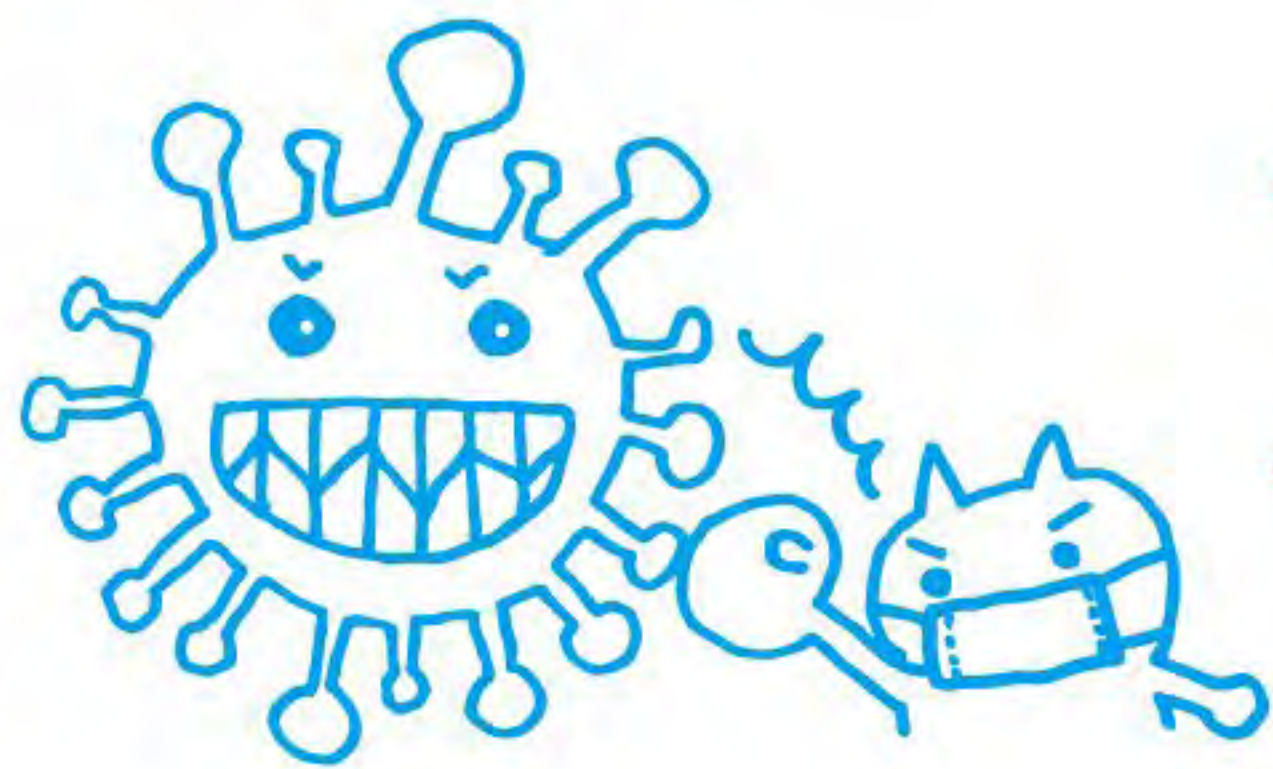


監修

宮沢孝幸  
准教授

京都大学  
ウイルス・再生医科学研究所

## 遊び・お出かけ編



緊急事態宣言が出されて

いつもとは違う時間を過ごしている、子どもたちとママ、パパ、家族。  
おこもり生活だけだとパワーがバクハツしちゃうから  
人の少ない時間に、お日さまをあびたり運動したりするのも大事です。  
外に出るときの注意点を、専門家の先生に質問してまとめました。

10の  
Q&A

- ・掲載内容は、2020年4月15日現在のものです。新型コロナウイルスについての情報は世界中の医療者・研究者によって日々アップデートされていますので、ぜひWEBや新聞等で最新の知見にふれるようにして下さい。
- ・このリーフレットは、外出・運動・交流を無理に推奨するものではありません。新型コロナウイルス流行下での子どもたちのより安全な生活を願って、考えるリスクや注意点について記しました。
- ・掲載の予防対策は新型コロナウイルス（SARS-CoV-2, COVID-19）についてのものです。他のウイルスや細菌に対しては不十分な場合もありますので、ご注意ください。
- ・文中の「アルコール」は手指消毒用エタノールを指します。



Q. ① 外遊びなら  
うつらないの？

せまいところよりも、外のほうが  
新型コロナウイルスはうつりにくいよ。  
だけど、外にいたってお友達どうし、  
近づいて大声を出しあえばツバがとぶよね。  
そうすると、うつるかもしれない。

だから「お友達にうつしてしまうかも」と考えて、  
お外であっても人と遊ぶときには、マスクをしよう。

おしくらまんじゅう、長なわとび、つな引きなど  
**人と人がぎゅうぎゅうに集まる遊びは  
いまはやめよう**ね。



## Q. ②

野球、ボール、砂場など、  
道具を使う遊びは？

新型コロナウイルスは「もの」にくっついたあとも  
その表面でしばらく生きているんだ。

だからいろんな遊び道具、たとえば  
お砂場道具、ボール、フリスビー、竹馬、ラケット、  
野球のバットやグローブ、キャッチャーマスク、など  
同じ「もの」をいっしょにさわる遊びやスポーツには  
気をつけよう。

**ひとつの道具をじゅんばんで使うときには  
そのつど、アルコール消毒を。**  
アルコールがなければ、ぬれタオルで水ぶきしよう。



## Q. ③

部活やクラブ活動は  
やってもいいの？

ひとりでやる活動は大丈夫だよ。  
みんなでやる部活でも、マスクをつけることで  
リスクが減らせるものも多い。

それから、不安や心配があるのに  
ムリして参加するのは心にも体にもよくない。  
人からどう思われるかなんて気にせず、ことわろう。  
いづらかったら、おうちの人から話してもらえばいいよ。



## ✓ ニミに注意しよう

- 人とぶつからないか  
柔道、サッカー、バスケットボール、ラグビーなど
- 大声を出して、ツバが飛ばないか  
合唱、演劇、剣道、野球のランニングなど
- おおぜいで狭いところで、息があがらないか  
ダンス、バレーボールなど
- 道具の共用や貸し借りはないか  
野球、吹奏楽、剣道、弓道など
- 着替えのときに狭いところで  
ペチャクチャおしゃべりしないか





監修

宮沢孝幸 准教授

京都大学 ウイルス・再生医学研究所

Q. 4

窓を開けていれば、  
友達との室内遊びもOK?

室内で遊ぶときも、いまはマスクをしてあつまろう。  
ただし、何時間もずっとお部屋の中にいないようにね。

ちなみによく不安がられる映画館だけど、  
換気の仕組みもあるし、天井も高い。  
全員がマスクをして前を向いて観るなら、リスクは低めだよ。

Q. 5

水道がないとき、どう  
手をきれいにする?

外にいるときのオススメのやり方はこの3つだよ。



★★★★★ **カンペキ!** アルコールのジェルやスプレーを手にすりこむ

★★★ **すばらしい!** 除菌ウェットティッシュで手をふく

★ **これでもじゅうぶん!** ぬれタオルを何枚か、ビニール袋に入れて持ち歩く。  
何かにさわったあとは、ぬれタオルでゴシゴシ手をふきとる。

Q. 6

友達とおやつ...  
気をつけることは?

お菓子のとりかえっこやわけあいっこ、とっても楽しいよね。  
でもいまは、おやつは自分のぶんだけを持ってきて  
それを食べよう。わけっこするなら、小分け袋のお菓子で。

それから、いまは人とおやつは食べたくないな  
って思うかもしれない。そのときは  
「コロナが気になるから、きょうはやめとくね。  
またこんどいっしょに食べよう」といおう。

## これはやめようね!

- ✕ スナック菓子の袋に  
手をつこんで回し食べ
- ✕ お皿に出して、  
誰かのくしゃみやセキがかかる
- ✕ 食べているあいだの  
ペチャクチャおしゃべり

ツバが飛んだ食べ物をその場で食べて感染することは  
可能性は低いけれどもありえるんだ。(経口感染)



Q. 7

みんなでお食事。  
何に気をつける?

マスクをしたまま、ごはんを食べることはできないよね。  
だからマスクをはずして、「無言」で食べよう。

無言というのは、なんにもしゃべらないということ。  
どうしても話さないといけないことは、小さな声で。

おしゃべりは食事が終わってから  
マスクをつけて楽しもう。





監修

宮沢孝幸 准教授

京都大学 ウイルス・再生医学研究所

Q. ⑧ 外でトイレに行きたい!  
気をつけることは?

新型コロナウイルスは、肺やのどだけじゃなくて  
じつは小腸でもたくさん増えるみたいなんだ。

感染した人がトイレで下痢をしたら、もしかすると  
その飛沫が個室の中に残っているかもしれない。

だから、**トイレではこの3つを守ろう!**

- ① トイレの中ではあちこちさわらない  
大人はトイレの中でスマホを見ない!
- ② かならず**フタを下げてから流す**  
これは他の感染症の予防のためにも大事なこと
- ③ 用をたしたら、手を洗ってきれいにふく

男の子はおしっこのとき  
おちんちんのさき(粘膜)  
を直接さわるとよくないよ  
用をたす前にも水で手を洗  
う習慣をつけるとベター。

Q. ⑨ 布製マスクでも  
つける効果はあるの?

新型コロナウイルスの大きな感染経路は  
「せき・たん・ツバ」が飛ぶこと。それを  
ふせぐために、布マスクにも一定の効果はあるよ。  
よりフィルターのコまかい不織布のマスクがあれば  
もっといいけれど、いまはなかなか手に入らないしね。

マスクをつける習慣のなかったヨーロッパやアメリカでも、  
効果がみなおされて着用がひろがってきているよ。

**うつさないためにも、うつされないためにも、  
外出時にはマスクをね。**

Q. ⑩ 外から帰って手洗い&うがい。  
どんな順序でするのがいい?

## アルコールがある場合

- ① 玄関ドアを入ったら、  
すぐ手指用アルコールを両手にすりこむ
- ② すぐ洗面所に行って、  
手を10秒ほど洗う(水だけでもOK)
- ③ しっかりとタオルでふく
- ④ うがいをする
- ⑤ もう一度、手にアルコールをすりこむ

## アルコールがない場合

- ① 玄関ドアを入ったら、  
洗面所に直行!
- ② ハンドソープや石けんで  
20秒ほど手を洗う
- ③ しっかりとタオルでふく
- ④ うがいをする

**新型コロナウイルスは、石けんなしで  
水道水だけでも大部分を物理的に洗い流せるんだ。**

だから、石けんやアルコールがなくても  
こまめな水道水での手洗いが効果的だよ。

## お肌のデリケートな人へ

ムリに石けんで長い時間洗わなくてよいから、  
水で手を洗う「回数」をふやしてみてね。

