

# 新型コロナウイルス感染症対策に関する 各種リーフレットについて

R4.8.24 北海道教育庁学校教育局健康・体育課  
北海道教育庁教職員局福利課

- 新型コロナウイルス感染症に関わり、濃厚接触者の待機期間が7日間から5日間に変更されたことなどを踏まえ、道及び道教委では、以下の資料について必要な修正を行い、ホームページ等で周知しています。
- 各学校においては、夏季休業が終了し、教育活動が再開されますので、この機会に、各種リーフレットと掲載されているホームページについて、改めてお知らせします。
- 皆様におかれましては、必要な場合に必要な情報を入手できますよう、本資料を保存いただくなどの対応をお願いします。

## 【リーフレット等】

- ① 陽性となった皆様をお願いしたいこと
- ② 「知人が感染」そのときどうする？
- ③ 新型コロナウイルス感染症 ～ 個人や家庭でできる自主的な対策 参考添付
- ④ 新型コロナウイルス感染症 ～ 職場でできる自主的な対策
- ⑤ 用語解説と全体の流れ
- ⑥ 自宅療養に備えたご家庭での準備 参考添付
- ⑦ 改正の概要（濃厚接触者の待機期間）
- ⑧ 接触者のリストアップの基準（学校編・保育所・幼稚園編・放課後児童クラブ編）

## ○新型コロナウイルス感染症に関する情報（道ホームページ）

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kst/COVID-19.html>

### 【掲載内容】

- ・ご自身や身近な人が感染したら ・感染予防、感染前の備え
- ・受診・相談 など



## ⑨ 接触者のリストアップ（学校編・解説）

## ○新型コロナウイルス感染症の情報サイト（道教委ホームページ）

<https://www.dokyoj. pref. hokkaido. lg. jp/hk/ktk/corona.html>



## 1. 日常的な対策



定期的な換気を

帰宅後、食事の前、  
トイレの後には手洗いを



家族全員で毎朝健康チェック！

- ・検温
- ・いつもと違うところは？喉は痛くない？鼻水は？

食料や日用品について、災害や荒天が続くときなど  
と同様の備えをしておきましょう

## 2. 体調不良者（または「感染の可能性のある者」）が 発生したとき

現在流行しているオミクロン株は、感染力が強く、潜伏期間が短いといった特性があり、感染が広がるスピードが極めて速いことから、症状があるまたは感染の可能性のある家族がいる場合は、陽性になった場合を想定して、感染予防対策をすることが効果的です



家庭内で体調不良者がいる場合・・・

- ・本人も家族も、自室以外ではマスク着用
- ・本人は仕事や学校等を休む。家族は、職場や学校と相談を
- ・念のため家庭内で部屋を分ける（個室が難しい場合は、極力距離を置き、可能な限り近づかない）
- ・ハイリスク者（高齢者や基礎疾患を有する者等）との接触を控える
- ・家族も症状がある場合は、医療機関を受診

### 3. 家庭内に感染者が発生したとき

- 家庭内での感染対策をしましょう  
(家庭内で部屋を分けましょう。また部屋を分けることが難しい場合は極力距離を置き、可能な限り近づかないようにしましょう)
- 自室以外はマスクを着用しましょう
- 毎日健康観察をしましょう

#### 感染者

- 仕事や学校は休みましょう

#### 感染者以外の家族

- 学校や職場に濃厚接触者となった旨を連絡しましょう
- ハイリスク者（高齢者や基礎疾患がある者等）との接触を控えましょう
- 症状がある場合はかかりつけ医か健康相談センター（☎0120-501-507）に相談しましょう



### 家庭内のできる9つの対策！

#### 部屋を分ける



#### マスクの着用



#### 手の触れる部分の消毒



#### こまめに手洗い



#### 窓を開けて換気



#### 食事は距離をとる (感染者は別室で)



#### 洗濯物

感染者以外の家族は、使い捨て手袋を使うなど、直接手が触れないように扱う（普通に洗います）

#### ゴミ

感染者以外の家族が使い捨て手袋を使うなど、直接手に触れないようにする。袋をしっかりと縛り3日程度放置してから処分



#### 日常からの常備食



# 自宅療養に備えたご家庭での準備

御自身や御家族が感染した場合に備え、  
解熱剤や食料等の用意を普段からしておくことが大切です（3日間程度）。

## ＜お薬など＞

解熱剤や風邪薬・胃腸薬・普段お使いの薬

体温計・冷やすもの（氷枕、水枕など）

\* 体温計の電池残量の確認も忘れずに！



## ＜食べ物＞

米・乾麺・レトルト食品・缶詰

水（目安：1日3ℓ）・スポーツ飲料

パックご飯・レトルトのおかゆ・即席スープ・カップ麺

ゼリー飲料・常温保存できるカップゼリー・菓子・のど飴など

\* 喉が痛くても必要な栄養を補えるもの、自分が好きな食べ物を用意しておきましょう

\* 乳幼児用の粉ミルクや離乳食、高齢者用の食事等、必要に応じて用意しておきましょう

\* 発熱や下痢・嘔吐時は脱水症状になりやすいため、水分補給を最優先に！



## ＜日用品＞

ティッシュペーパー・トイレットペーパー・衣類洗剤

台所洗剤・ビニール袋・生理用品・割り箸・使い捨て食器・充電器



## ＜感染防止に必要なもの＞

マスク・使い捨てゴム手袋・ゴミ袋・石けん

アルコール消毒液（手指消毒等）・塩素系漂白剤（施設等）



\* 参考 \* 厚生労働省：新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について、農林水産省：災害時に備えたストックガイド

自宅療養時にはご希望の方へ「自宅療養セット」を配送しておりますが、  
配送日数を要することや、希望者が多い場合には配送がさらに遅れることが  
ありますので、ご準備をお願いします。