

3学年 選択 家庭基礎 課題「“住環境ホームプロジェクト”」（続編1）

選択家庭基礎3年生、17名の皆さん、こんにちは♪ 家庭科の宮内淑子です。
 前回の課題：オリエンテーション、自分を振り返るリサーチ、やってみたいことリスト（3つ）
 付箋書きしたもの、送ることができましたでしょうか？

なんと、メンバーの中で、意欲的に早々4/20付けで送ってきた人がいますよ！
 自分をみつめ、進路に向けて意識的に取り組んでいるんですね。さすが3年生です♪
 他の皆様の返信郵送も楽しみにしておりますね！（5/8現在）

前回の課題でも少し考え取り組んでもらった「コロナウィルス感染」な高校最後の生活。
 皆さんいかがお過ごしですか？ 悶々としてませんか？ 先日報道で、「新しい生活様式」に
 ついて、新型コロナウイルス専門会議より（記録プリントの↓、以下に掲載）提言されたのをご
 存知ですか？ 「生きている科目」家庭科として、この提言は着目したいところです。

是非ご覧下さい。これまでの普段の生活と違って、どんなことに気をつけ、意識を持って
 暮らしていくのか？ 要は“Withコロナ！”生活にともなう、人としての暮らし方を提示
 しています。今後、こういった「新しい生活様式」がドンドン求められるのでしょうか。
 これは、これまでの自分の思考やこだわりをかなり大変換しないと生きていけない。

でも、それにも増して、去年までの海国での高校生活とは違い「（ある意味慣れてない）家庭の中
 での高校生活」で、もうくたびれてるかも！？苦笑。

どうか、あせらず、自分の居場所や解消法（前回のリサーチプリントQ4）を見つけて、なんとか
 充実した生活を送ってください。

そして自分にとって“何が一番大切か？”進路や今後の自分を、家族の人と見つめていくいい機会
 だと思って、有意義に過ごしてください。

なので、こんな時期にもってこいの課題をご用意いたしました、笑。頑張ってください！

*5/27（2週間）までの課題です。

・名づけて「住環境ホームプロジェクトの実践と報告」です。教科書はお持ちでしょうか？
 10章（P194）をよく読み、それぞれの今できる、自分の居場所作りや心地よい環境整備など、
住生活に特記したホームプロジェクトを是非実践してみてください。

報告用紙を添付↓しますので、それに沿って、記述して郵送してください。（A4、2枚）

※ 教科書ない人→検索！ https://kateikurabu-renmei.jp/contest_home_project/

・あと、期限はまだ先（6月以降）にしますが、次回は視聴報告してもらいます！

今、いろんな情報がメディアを通じて報道されていますが、ネットやテレビに依存してませんか？
 自分が選んだものだけで「わかった！手に入れた！」と思い込み、それで判断してしまうことは、
 世界がすごく狭義的になり、これからますます生きづらくなります。私の最近のお勧めは“ラジオ
 ♪”ですね！視覚に強いインパクト（ダメージ）を与えるネットやテレビと違い、「自分にはいら
 ない」と思い込んでいる）情報が聴覚からやさしく入ることで、色マイメージや創造ができ、人の
 器というか、豊かになりますよ。そんな世界を広げるお勧め映像を先立って紹介しますね！

e x) NHKの【ワールドニュース】、【PARCアジア太平洋資料センター】の期間限定映像

なかなか普段意識しないと観れない世界の視点です！是非検索してみてください♪

それでは！ごきげんよう♪

家庭科 宮内淑子☆

ホームプロジェクト実施記録用紙

月

日

題目		
題目設定の理由		
目標		
実施計画		
	予想所要時間	予想経費

年	組	番	名前	
---	---	---	----	--

--

実施状況				
	実施期間 年 月 日 ~ 月 日 所要時間	所要経費		
自己評価（うまくできた点・失敗した点）				
家族（または友人）の評価				
まとめと今後の課題	評価			
	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 80%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> </table>			

「新しい生活様式」の実践例

(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、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくなら**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。出張はやむを得ない場合に。
- 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**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

(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で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- 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

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定