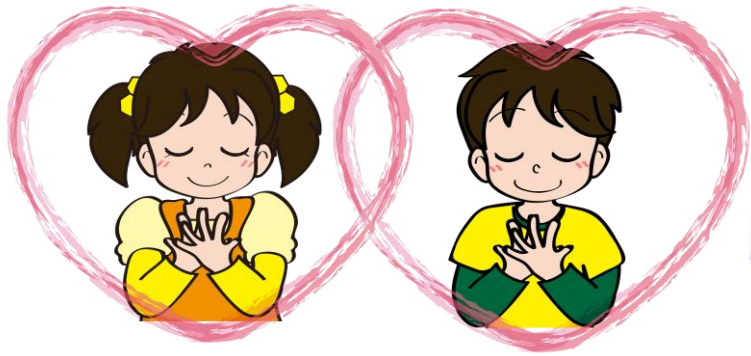


新型コロナウイルス感染症を
予防しよう！

コロナウイルスから



自分を守るため

大切な人を守るため

感染するとどんな症状がでるの？

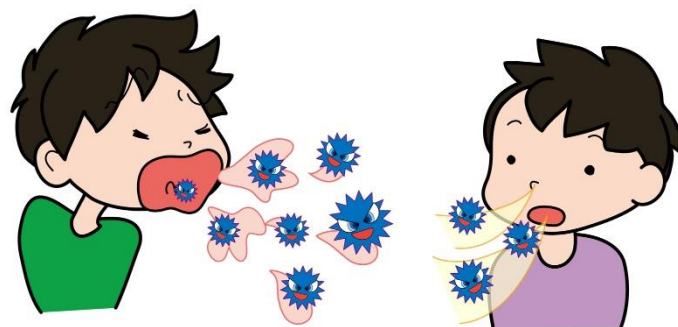


症状は咳や喉の痛みなどの風邪の症状、発熱、体がだるい、匂いや味が変わる感じがするなど様々で、感染しているけれども症状がない人もたくさんいる。症状がない人からも他の人にうつしてしまうことがある。

どうやって感染するの？

①飛沫感染^{ひまつ}

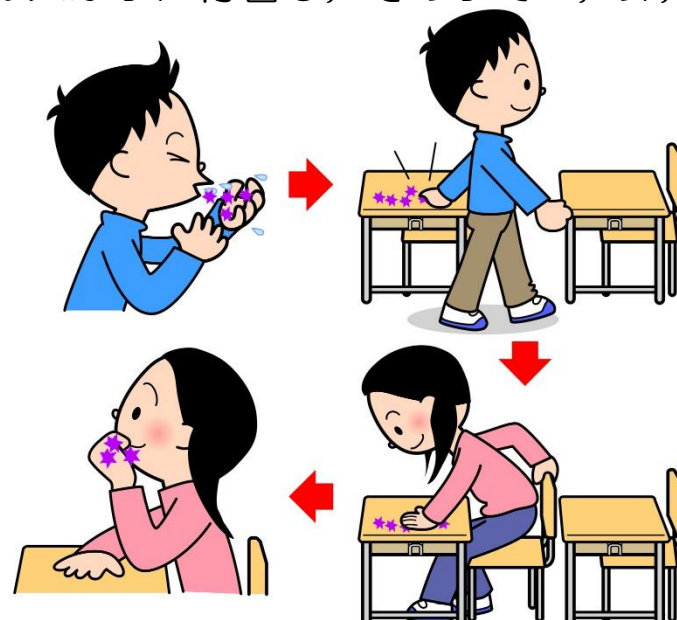
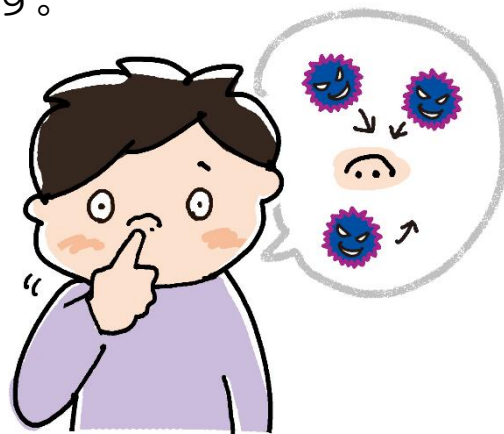
感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛沫（とびちったしぶき）の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染すること。



②接触感染

ウイルスが付着した手指で鼻や口や目に触れることで、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染すること。

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブ、スイッチ、手すりなど周りの物や場所に触れるとウイルスが付きます。他の人がその物や場所を触るとウイルスが手に付着し、その手で口、鼻、目を触ることで粘膜から感染します。

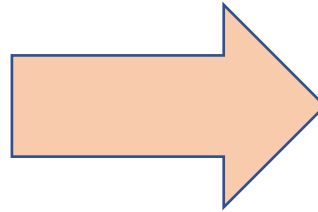
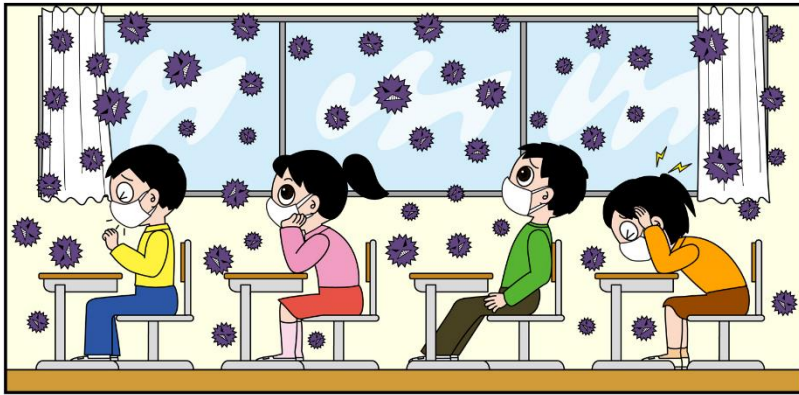


感染しないためにみんなができること

① 3密（密閉・密接・密集）にならないようにする

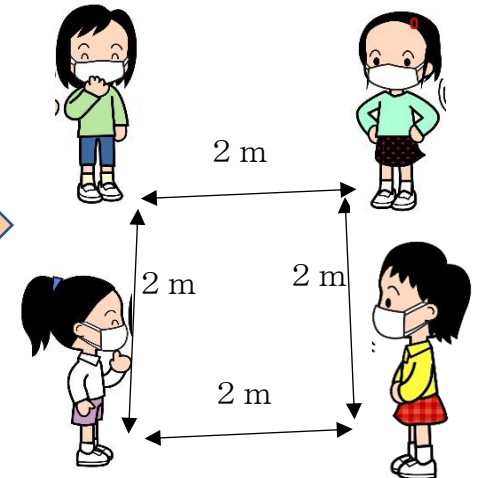
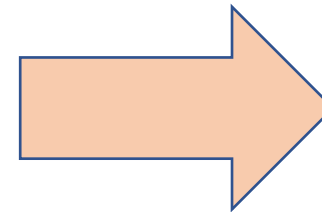
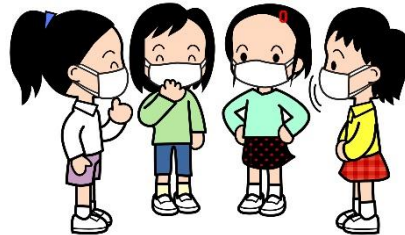
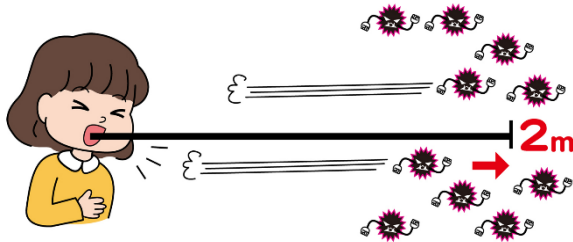
密閉

換気をして空気中のウイルスを外に出すことができます。



密接・密集

会話や咳・くしゃみなどの飛沫は1～2メートル飛ぶため、1～2メートル人との距離をあげることでウイルスを吸い込むことを防ぎます。基準：お互い手を伸ばしてつかない程度



症状がない場合もあるので自分が感染しているかもといった意識をもって行動しましょう



② 石けんでていねいに手を洗う

洗っていない手には約 100 万個ものウイルスがついています。その手で物を食べたり、顔を触ると、体の中にウイルスが入ってきてしまいます。石けんで手を洗うと、1 回の手洗いで約数十個までウイルスは減ります。

☆石けんでの手洗いを2回しましょう！

【登校して教室に入る前，授業の前後，給食の前，清掃の後，咳やくしゃみ・鼻をかんだとき】

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！



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！

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう



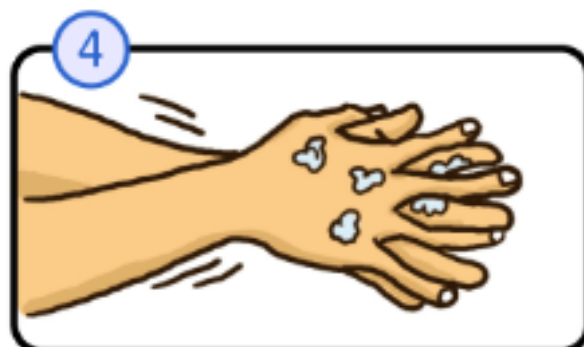
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



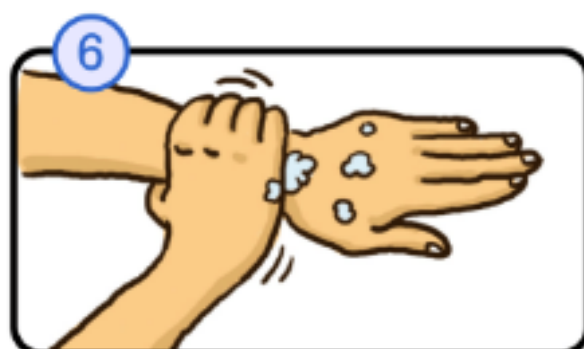
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

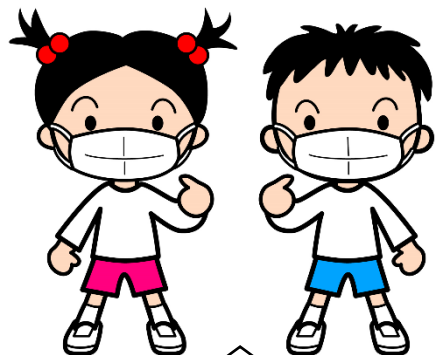
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※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

※ハンカチやタオルの共用はしない

③ 咳エチケット

1. マスクを着用する



鼻と口をしっかりおおう

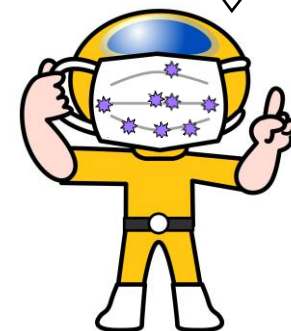
2. マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う。



3. マスクがなく、とっさの時は袖で口・鼻を覆う。



外すときは
ゴムのところを
持とう！



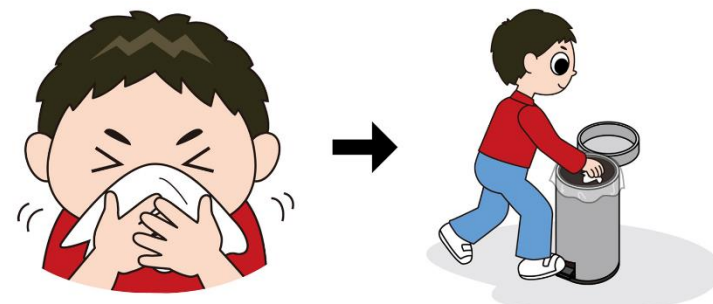
☆人のほうを向いて咳をしない



☆手やハンカチ・ティッシュで咳やくしゃみをおさえたあとは必ず手洗い



☆鼻水や唾液がついたティッシュは蓋つきのゴミ箱へ



④ 規則正しい生活習慣をする



体を作る赤，エネルギーとなる黄，調子を整える緑の3色をとることが大切です。元気な体を作るために，バランスの良い食 事を取りましょう。

運動をすることで，体力がつき，病気にかかりにくくなります。また，夜ぐっすり眠れるため，よい睡眠にもつながります。



寝ることで免疫力（病気と戦う力）が高まる働きを持つ「成長ホルモン」がたくさん出ます。また，体や心の疲れを取ります。

⑤ 体調が悪い時には無理をしない



- ☆自分が無理してもっと体調が悪くならないためにも，お友達にうつさないためにも，熱があったり，いつもと体調が違ったりしたときには無理をしないでお家でゆっくり休んでね。
- ☆学校で体調が悪くなったらいつでも言ってね。

差別や偏見は絶対に許されない！

コロナウイルスに感染してしまった人やその家族などが、まわりの人から思いやりのない言葉や行動によって、つらい思いをしていることがあります。感染してしまった人はもちろん、その家族、感染が広がっている地域の人、お医者さんや看護師さん、スーパーの店員さんなど、みんなの命や健康な生活を守るためにがんばっている人たちへの「偏見（悪いと決めつけること）」「差別（悪い方に特別扱いすること、いじめ）」は、決して許されません。

- ① 誰かが悲しむことを言ったり、したりすることはしてはいけません。
- ② インターネットやSNSで、本当かどうか分からない情報を広めたり、うわさ話をしたりすることはしてはいけません。
- ③ マスクの種類や色をからかったり、「ウイルス」「コロナ」などの言葉でふざけたりすることはしてはいけません。

自分の力で考え、正しい判断と行動をとりましょう。そして一人一人が優しい気持ちで相手を思いやり、この大変な状況をみんなで乗り越えていきましょう。

