

5月ほけんだより裏面 R2. 5 / 21 に配付したものです。

新型コロナウイルス感染症とは

- コロナウイルスが体の中に入ること、熱や喉の痛み、咳などの風邪症状が出ることです。
- 感染しても軽い風邪のような程度でなおることも多いですが、インフルエンザに比べるとひどくなる人が多いです。ひどくなると、肺炎を起こしたり、死亡したりすることもあるため、注意が必要です。

● どうして新型コロナウイルス感染症になるの？

- **飛沫感染**・・・新型コロナウイルス感染症にかかった人のくしゃみや咳等を吸い込んでしまい、ウイルスが体の中に入ることになります。

飛沫感染



- **接触感染**・・・新型コロナウイルスにかかった人の手についたウイルスでドアノブ等をさわってそれを別の人がさわった後、手についたウイルスが鼻や口から体の中に入ることになります。

接触感染



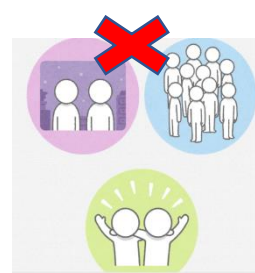
感染を予防するために・・・

- ① ウイルスを体の中に入れないように、手洗い・うがいをする。
- ② ウイルスから自分を守るため、他の人にうつさないため「3密」をさげ、マスクをする。
- ③ 体のめんえき力 (病気に勝つ力)を高めるを高めるためにバランスのとれた食事、適度な運動、睡眠をとる。



【3密】 - 「密閉」「密集」「密接」をさける

- 他の人との十分なきよりをとる
- 窓やドアをあけかきをする



てあら 手洗い



ウイルスを体の中に入れていないために、しっかりと手洗いをしましょう。

手の平だけでなく、手の甲・指先・爪の間・指の間・親指の付け根・手首も洗きましょう。

① 手洗い

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



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ます。



手首も忘れずに洗います。

てあら 手洗いをていねいにおこなうことでウイルスを落とすことができます。
とうこうご あと 登校後、トイレの後、
やす じかん あと きゅうしよく 休み時間の後、給食
まえ などこまめなてあら 手洗いをしましょう！

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。

マスク

かいわ (会話(1~2m) せき 咳(2~3m) くしゃみ(3~5m) ウイルスが飛ぶことが
あります。周りの人にうつさないためにも、マスクをしましょう。)

【正しいマスクのつけ方】

- ① 鼻と口の両方をおおう。
- ② ゴムひもを耳にかける。
- ③ すき間がないように鼻までおおう。



① 鼻と口の両方を確実に覆う



② ゴムひもを耳にかける



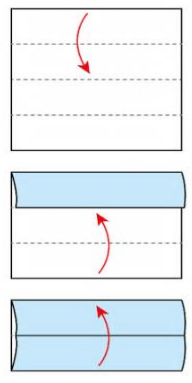
③ 隙間がないよう鼻まで覆う

つかす 使い捨てマスクが無い場合は、布マスクやハンカチ等、口がおおえるもので良いです。

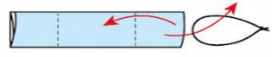
ハンカチを折るだけマスク

ゴムはヘアゴム等の細めのゴムを使ってください。

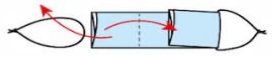
① 四つ折りにする。
小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。



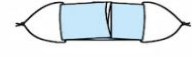
② 右端をゴムの
中に入れて折る。



③ 左端も同様に。



④ 出来上がり♪
この面を口に当てて使います。



かんき

1時間に1回は、窓を全部あけてかんきをしましょう！
かんきをすることで、こもっていたウイルスを、外へ出すことができます。

