

かからない うつさない **新型コロナウイルス感染** への対応

新型コロナウイルス感染症の予防のために、学校がお休みになります。

みんなの健康を守るために、たくさんの人が集まる学校をお休みにして、ウイルスに感染する機会をへらすということです。新型コロナウイルス感染症に「かからない」・「うつさない」ための行動を一人一人がとりましょう。休みだからといって、ダラダラせず、夜寝る時刻、朝起きる時刻、学習の時刻をきめて、学校があるときと同じ生活リズムですごしましょう。メディアのやりすぎも気をつけましょう。

どのようにしてうつるの？

接触感染

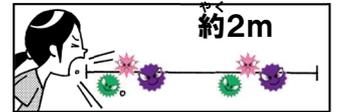


ウイルスに感染した人が、せきやくしゃみを手で押さえた後にさわったものを、他の人がさわって、目、鼻、口にふれると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。



だから、できるだけこまめに、手洗いをすることが大切なのです。

飛まつ感染



ウイルスに感染した人のせき、くしゃみ、つばとともにとびだしたウイルスを吸い込むことで感染することがあります。せきやくしゃみのしぶきは2～3m飛びます。



だから、せきエチケットが大切なのです。

症状は？

・熱が出る



・強いだるさ



・のどの痛み



・長くつづくせき



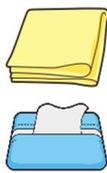
かからないように!! 他人にうつさないようにするには？

自分で気をつけていることの

に〇をつけましょう。

●きれいなハンカチと

ティッシュを毎日
ポケットに入れて
おきましょう。



●こまめに（外から帰った後、食事の前、トイレの後など）石けんで、ていねいに手を洗いましょう。



●好ききらいをせず、バランスのとれた食事をしましょう。



●1日9～10時間ぐらい睡眠をとりましょう。



●せきエチケットを守りましょう。

- ・せきや鼻水がでる時は、マスクをしましょう。
- ・せきやくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおさえて、他の人から顔をそむけましょう。
- ・使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・せきやくしゃみの時におおった手は、石けんでていねいに洗いましょう。



●人がたくさん集まる場所には、できるだけ行かないようにしましょう。

