

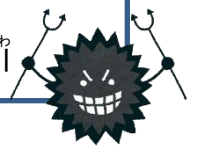


ほけんだより

しんがた
～新型コロナウイルス感染症対策号～

2月28日

ほけんしつ 白川
保健室



しんがた かんせんしょう ～新型コロナウイルス感染症とは～

これまでに人で感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症の事です。(感染とは、ウイルスが体の中に入ってくることをいいます。)

新型コロナウイルス感染症になると、発熱やのどの痛み、1週間以上きせが続く、強いだるさなどの症状がでます。感染しても、症状があまり出ない人も多くいますが、お年寄りや病気をもっている人などは、命に関わる症状がでやすい可能性があります。みなさんの中で、ぜんそくなどの病気をもっている人は、特に気をつけるようにしましょう。

かんせん ～どうやって感染するの？～

新型コロナウイルス感染症に感染する方法は、今のところ2つあると言われています。その2つの方法は、下に書いている、「飛沫感染」と「接触感染」というものです。新型コロナウイルス感染症になっている人とすれ違う程度では、感染する可能性は低いと言われています。

ひ ま っ か ん せ ん 飛沫感染	かんせん ひと 感染している人のくしゃみやせき、つばなどと一緒にウイルスが出てきて、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸いこんで感染する。	
せ っ し ゅ く か ん せ ん 接触感染	かんせん ひと 感染している人がくしゃみやせきを手で押さえた後、その手で周りのものに触るとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手について、その手で鼻や口をさわねんまくかんせん 触ると粘膜から感染する。	

よ ぼう ～どうやって予防するの？～

て あ ら 〇手洗い・うがいをしよう！

いろいろなものに触ると、自分の手にもウイルスがつくことがあるかもしれません。その手で、顔や鼻、口、目などを触ると、感染する可能性が高くなります。こまめに手洗いをして、感染を予防しましょう。

ただ て あ ら ほうほう うらめん しょうかい
正しい手洗いの方法を、裏面で紹介します。

ただ 正しい手洗いの方法

1回30秒しよう!

①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。



②手の甲をのばすようにこす
ります。



③指先、つめの間をよく洗
います。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじりな
がら洗います。



⑥手首も忘れずに洗いませう。



石けんを手洗いをした後は、はんかちでしっかりと手をふき、アルコール消毒をしよう!

〇せきエチケットを心がけよう!

くしゃみやせきが出るときには、つばの中にウイルスがいるかもしれません。新型コロナウイルス感染症だけでなく、かぜやインフルエンザを他の人にうつさないために、せきやくしゃみが出るときには必ずマスクをつけるようにしましょう。

マスクをはめていない時にせきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュや服のそでを口と鼻にあててからするようにしましょう。口と鼻にあてたティッシュは、すぐに捨てるようにしましょう。

正しいマスクのつけかた



口と鼻の両方を
しっかりと覆う



ゴムひもを耳に
かける



すきまがないように
鼻からあごまで覆う

まいにちげんき せいかつ ～毎日元気に生活するために～

毎朝、熱を測るようにしましょう。体調が悪い時には、必ずお家の人に伝えるように
しましょう。37.5度以上の熱、せき、くしゃみ、鼻水、のどが痛い、頭が痛い、お腹
が痛い、気持ちが悪い、体がだるい、息が苦しい、この中の1つでもあれば、無理をせず
にゆっくり体を休めましょう。

手洗い・うがいやせきエチケットも大切ですが、なにより、早寝早起き朝ご飯の基本的な生活習慣を整えることがとても大切です。生活習慣を整えて、毎日元気に生活できる体をつくりましょう。