



せっかく、学校がはじまったのに、また休校か・・・とがっかりしている人も多いのではないのでしょうか。これからどうなるのか、とても不安に感じている人もたくさんいると思います。だからこそ、できる予防はみんなですていいきましょう。

## よぼう ～みんなのできる予防～

### その1 手洗い・うがい

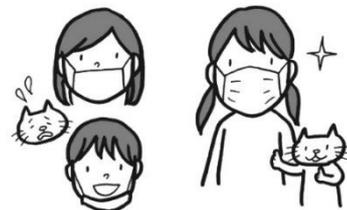
今までどおり、きちんと石けんで手全体を洗いましょう。お茶か水でもうがいをしましょう。またたくさん人がいるようなところでは、アルコール消毒が設置されていると思います。施設に入るとき、出るときなど、こまめに消毒をしておくとお安心です。



### その2 せきエチケット

「せきエチケット」とは、くしゃみやせきをするとき、マスクやタオルなどで口や鼻をおさえて、ウイルスが飛んでいかないようにすることです。インフルエンザと同じようにコロナウイルスもくしゃみやせきで遠くまでウイルスが飛んでしまい、感染が広がっています。

たとえカゼや花粉症であっても、せきやくしゃみが出る人は、マスクをしましょう。マスクがないときは、口や鼻をタオルなどでおおうようにしましょう。  
参考：熊本県庁ホームページー新型コロナウイルス関連肺炎情報より



### その3 栄養バランスのとれた食事・たっぷりの睡眠

コロナウイルスについて、ワクチンや薬は研究中です。ウイルスと戦うために、自分の体を強くするため、つぎのことをしておきましょう。

- \*好き嫌いせずに食べること
- \*おかしばかりを食べないこと
- \*夜ふかししないこと
- \*規則正しく生活すること
- \*少ない人数で運動すること



世の中には新型コロナウイルス感染症が流行したことが「その国の人のせいだ、国から出ていけ」と言われたり、医療現場で一生けん命はたらいとてくれていた人たちが、「ウイルスを広げるな」ときずつくようなことを言われたり、差別され、つらい思いをしている人がいます。

私たちがすべきなのは、だれかを責めるのではなく、自分と周りの人を守るために、正しい情報を得て、できるかぎりの予防行動をとることだと思います。

