

<新型コロナウイルス感染の予防>



- ★ ウイルスは、自分自身で増えることはできませんが、目や鼻、口から入り込んで増えます。
- ★ 新型コロナウイルス感染症は現時点では、飛沫感染または、接触感染によって感染するとされています。



接触感染に注意！

人は「無意識に」顔を触っています！ 1時間に23回、そのうち目は3回、鼻は3回、口は4回ほど触っているそうです。ウイルスは目・鼻・口等の粘膜から体内に入り込みます。なので、「手洗い」が接触感染予防に効果があるのです。手を清潔にし接触感染を予防しましょう！



目・3回
鼻・3回
口・4回

正しい手洗い方法！実際に手を動かしてやってみましょう。

①手のひらを洗う。



②手の甲を洗う。



③指先で手の平のしわの間、そして指先の爪の間も洗う。



④指の股の間を洗う。



⑤親指の付け根を洗う。ウイルスが残りやすいところなので丁寧に。



⑥手首を洗う。



⑦石けんの泡を流水で流す。



⑧清潔なハンカチで水分を拭き取る。



※ 水飲み場に「泡ハンドソープ」を設置しました。あと、ソーシャルディスタンス（人と人の間は2メートル、最低1メートル開けること）を守るため、使える蛇口を半分にします。「使用禁止」の表示があるので、それ以外のところを使ってください。

正しいマスクのつけ方！

マスクは、飛沫感染を防ぐ効果があります。

- 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。

※ 学校生活ではマスクを着用します。

※ マスクの表面は触らないように、はずすときはゴムひもを持ってはずしましょう。



マスクと顔の間になるべくスキマを作らないようにつけましょう。

- ★ 感染症を予防するには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効です。
- ★ ウイルスから身を守るために、換気など周囲の環境を衛生的に保ち、正しい手洗いの方法を身につけましょう。

トイレの使い方

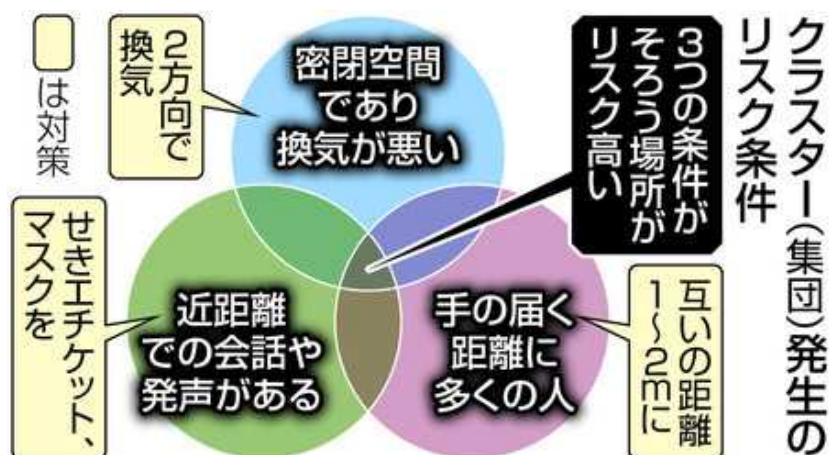
- ・トイレは、ふたを閉めてから流しましょう。(ウイルスの飛散を防ぐためです。)



- ★ ウイルスに感染していても症状が出ない場合があります、その人達が、知らないうちに感染を広めてしまうことがあります。
- ★ ウイルスから、自分自身を守るため、そして、大切な人を守るため、「不要不急の外出を避ける」「3密を避ける」等の感染症の予防策の徹底が必要です。

3つの密を避けます。

(3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。)



- ★ 行動が制限されている中でも、家族や友人と、「3密」を避けて工夫した交流をすることで心身の健康を保つようにしましょう。
- ★ 私たち一人ひとりが、感染症を予防するためにできることをしっかりやっていくことが大切であり、自分の生活や体調を振り返り適切に行動することが感染拡大防止にもつながります。

アンケート

- ・「心と体についてのアンケート」に生活や体調について振り返って、気がついたことがあれば教えてください。

<学校生活での具体的注意事項>



自宅勤務中のアマビエ

4月の保健だよりで出した、学校生活での注意事項をもう一度おさらいします。

<登校前>

- ・家で体温を測って、「登校前の健康チェック」につけ、保護者印もしくは署名をもらい、カバンに入れます。
- ・マスクをつけて登校します。(入手困難な場合、マスクの手作りなどもおうちで検討して頂きたいと思います。→マスクの作り方：文部科学省 HP「子供の学び応援サイト」内

http://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)

(もしどうしても入手困難でしたら、担任の先生までご相談ください。)

<登校時>

- ・登校後、すぐに石けんをつかって手洗いをします。
- ・他の人とは一定の距離をとり、必要のないところには手を触れないようにしましょう。

<朝学活>

- ・「登校前の健康チェック」を担任の先生にチェックしてもらいます。

<授業時・休み時間>

- ・「友達との距離をとる」「会話するときもなるべく離れて」「友達を触らない」を心がけましょう。
- ・基本、窓は開け放しの状態とします。(暖かくなってきてはいますが、まだ寒い日もあります。寒い日には上着の下にカーディガンやベストを着るなど、あたたかい服装を心がけてください。)

<給食時>

- ・今まで同様、石けんを使って手洗いをします。
- ・給食当番の人は、配膳の前に担任の先生に「健康チェック」「エプロン、マスクをつけている」「手をきれいに洗っている」ことをもらいます。
- ・給食準備中、給食中は必要以上に席を立て歩きません。
- ・食えるときは全員が前を向いて座り、会話を控えます。
- ・後片付けは各自が行います。片付けの後は手洗いをします。

<部活動>

- ・部活動が始まる前、終わった後の手洗いをします。
- ・その他の注意事項は部活の担当の先生から指示があります。

<帰宅後>

- ・食事の栄養バランスに気をつけ、夜はしっかり睡眠をとりましょう。抵抗力を高めるためにも大切です。
- ・夜の体温も測りましょう。