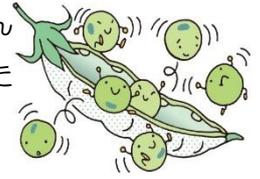


令和2年3月2日
弥生が丘小学校
保健室

あなた ひ すこ ふ がつ がくねん つき ねん
暖かい日が少しずつ増えてきました。3月は、学年のしめくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいことも苦しいことも、いっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはずですよ。
せいちよう つぎ がくねん かつやく たの
成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。



かんせんしょうたいさく ～感染症対策について～

げんざい しんがた かんせんしょう はっせい ぶくすうほうこく しぶん まわ ひと けんこう まち
現在、新型コロナウイルス感染症の発生が複数報告されています。自分や周りの人の健康を守るために、
てあら ちやくよう ぶく せき きほんてき かんせんしょうたいさく つと
手洗いやうがい、マスクの着用を含む咳エチケットなどの基本的な感染症対策に努めましょう。

◆新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴です。
かんせん はっしょう せんぶくき かん おお
感染から発症までの潜伏期間は1日～12.5日（多くは5日～6日）といわれています。

◆感染経路について

ひまつかんせん せつしやくかんせん かんが
飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

ひまつかんせん 飛沫感染	かんせんしゃ ひまつ せき いっしょ ほうしゅつ 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、 ほかひと くち はな す こ かんせん 他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。 *主な感染場所：人が多く集まる場所
せつしやくかんせん 接触感染	かんせんしゃ せき て お あと て まわ もの ぶ 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウ 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付着し、その て くち はな さわ ねんまく かんせん 手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。 *主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



◆対策について

しんがた かんせんしょう よほう てあら ちやくよう ぶく せき
新型コロナウイルス感染症の予防のためには、手洗いやうがい、マスクの着用を含む咳エチケットなど、
どうよう かんせんしょうたいさく じゅうよう てあら せき うらめん らん
インフルエンザと同様の感染症対策が重要です。手洗い、咳エチケットについては裏面をご覧ください。

○普段の健康管理

ふだん けんこうかんり
普段から、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

○適切な環境の保持

かんき こころ くらうちよう いふく おんどちようせい おんど しつど かんり
こまめな換気を心がけ、空調や衣服による温度調整を含めて温度、湿度（50～60%）の管理に
つと
努めましょう。

りんじきゅうこうきかんちゅう きそくただ せいかつ こころ はつねつ かぜしょうじょう
臨時休校期間中も、規則正しい生活を心がけてください。また、発熱などの風邪症状が
みられたら、毎日体温を測定して記録してください。学校再開後に、発熱などの症状が出
た場合は、学校を休み、自宅で療養してください。

ただ て あら しかた
正しい手の洗い方

て あら まえ
手洗いの前に

つめ みじか き
爪は短く切っておきましょう。
そと かえ とき しよくしまえ
外から帰った時や食事前などにこまめに手を洗いましょう。



1
りゅうすい て あと せつ
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。



2
て こう
手の甲をのばすようにこすります。 指先・爪の間を念入りにこすります。



4
ゆび あいだ あら
指の間を洗います。



5
おやゆび て
親指と手のひらをねじり洗いします。



6
てくび わす あら
手首も忘れずに洗います。

せつ あら お じゅうぶん みず なが せいけつ ふ と かわ
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なハンカチでよく拭き取って乾かします。

ただ ちゃくよう
正しいマスクの着用

しんがた ふく かんせんしょうたいさく きほん
新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
て あら ちゃくよう ふく せき
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。



1
はな ぐち りょうほう かくじつ おお
鼻と口の両方を確実に覆う



2
ゴムひもを耳にかける



3
すきま はな おお
隙間がないよう鼻まで覆う

せき
3つの咳エチケット

しゅうい かんせん ひろ
～ 周囲へ感染を広げないために～
でんしゃ がっこう ひと あつ
電車や学校など人が集まる場所でのマナーです。



マスクを着用する
くち はな おお
(口・鼻を覆う)



マスクがない時は、
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



とっさの時は、
そで くち はな おお
袖で口・鼻を覆う

くしゃみや咳を押さえた手
から、ドアノブなど周囲の
物にウイルスを付着させな
いために、こまめ手洗いを
しましょう。

さんこうじょうほう
○参考情報

- 新型コロナウイルス感染症について、厚生労働省
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- 新型コロナウイルスを防ぐには(2020年2月25日改訂版)、厚生労働省
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000599643.pdf>)
- 一般的な感染症対策について、厚生労働省
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593493.pdf>)
- 新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について、文部科学省
(https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)
- 学校における新型コロナウイルスに関連した感染症対策について、文部科学省
(https://www.mext.go.jp/content/20200218-mxt_kouhou02-000004520_2.pdf)

ゆるやす
春休みに済ませておこう



き ちりょう
気になるところの治療



み せいり
身のまわりの整理



か かせ
借りたものを返す



ようふく くつ かくにん
洋服や靴のサイズを確認する