

# 感染症の予防について

新型コロナウイルス感染症が流行拡大しています。今後、ますます厳しい状況になることが予想されます。予防のため、下記のことにご留意してください。

## 1 登校前の体調チェック → 体調不良なら休養を

- 配付した「健康観察票」を活用して、毎朝、検温・体調のチェックをしてください。
- 発熱、風邪症状などがある場合は、外出を控え、自宅で休養してください。

## 2 石けんで こまめに手を洗う



石けんを使って、流水でこまめに手を洗う。

手洗い後は清潔なタオルなどで拭く。(タオルなどは共有しない)

## 3 咳エチケット



- 咳・くしゃみなどの症状があるときは、マスクをする。
- 咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口・鼻を押さえ、他の人から顔をそむける。(できれば、1～2m離れる)
- とっさの時は、袖の内側で覆う。

※マスクの購入がむずかしい状況です。自分でマスクを作るという方法もあります。インターネットなどに、手作りマスクの情報が載っていますので、自分好みのオリジナルマスクを作ってみましょう。

## 4 十分な睡眠と栄養をとり、免疫力を高める

## 5 窓を開けて、こまめな換気



閉めきった部屋では感染が広がるので、こまめな換気を。

教室の窓は、窓側と廊下側の窓を1つ以上(対角線に)10cm以上開けておきます。部活動の場所や更衣室も、使用前後に窓と戸を開けて換気をしてください。

## 6 食事の時は、対面で食べない

お互いに飛沫を飛ばさないために、向かい合って食べないでください。机を向かい合わせにせず、授業の時と同じように、前を向いて食べてください。

一人ひとりが自分のこととして捉え、自分にできる行動を地道に続けることが大切です。自分自身と自分の大切な人を守るために。



# 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ① 手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



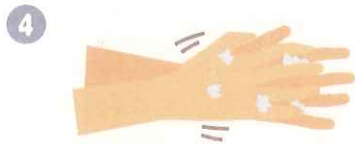
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



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。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ② 咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



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

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします



を避けて   
外出しましょう!

①換気の悪い  
密閉空間



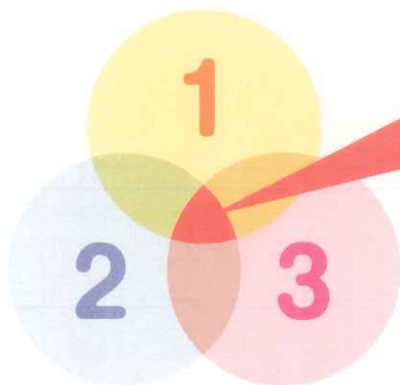
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には  
消毒などを行ってください。

