



令和2年5月21日  
京丹後市立宇川小学校  
保健室

# かからない 新型ウイルス感染症対策 うつさない

新型コロナウイルス感染症からみんなの健康を守るために、たくさんの人が集まる学校の臨時休業をしてきましたが、今日から学校が再開となりました。しかし、京都府においては緊急事態宣言が継続されており、注意が必要です。新型コロナウイルス感染症に「かからない」「うつさない」ための行動を一人一人がとっていくことが大切です。

## 新型コロナウイルス感染症とは

人に感染する「コロナウイルス」として新たに見つかった「新型コロナウイルス」による感染症です。

## 症状・感染経路

<b>症状</b>	<input type="checkbox"/> 発熱 <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 咳が長引く <input type="checkbox"/> 強いだるさ ※かぜやインフルエンザと症状が似ているので注意が必要です。
<b>潜伏期間</b>	1日～13日(平均5～6日) ※ウイルスに感染して、症状が出るまでの期間を「潜伏期間」といいます。
<b>感染経路</b>	<p><b>【接触感染】</b> ウイルスに感染した人が、せきやくしゃみを手で押さえた後にさわったものを、他の人がさわったり、目、鼻、口にふれると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。</p> <p>だから、できるだけこまめに、<b>手あらい</b>をすることが大切です。</p> <p><b>【飛まつ感染】</b> ウイルスに感染した人のせき、くしゃみ、つばとともに飛び出したウイルスを吸い込むことで感染することがあります。せきやくしゃみのしぶきは、2～3m飛びます。</p> <p>だから、<b>せきエチケット</b>、<b>マスクの着用</b>が大切です。</p>

## 予防方法 ～みんなに気をつけてほしいこと・してほしいこと～

### 手あらい



こまめに(外から帰った後、食事の前、トイレの後など)石けんで、**てい**ねいに手をあらいましょう。

### 換気



休み時間ごとに空気の入れかえをしましょう。

### マスクの着用



飛まつ(つばなど)が飛ぶのをふせぐのに大切です。授業中・休み時間、登下校中も着用しましょう。

### 健康かんさつ



朝、登校前に検温をし、自分の健康状態をチェックしましょう。  
**検温カードの記入も忘れずに!!**

### 生活リズムをととのえる



十分な睡眠(9～10時間くらい)とバランスのよい食事を心がけ免疫力を高めましょう。

### 人ごみをさける



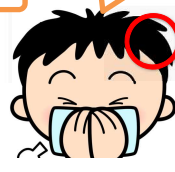
人ごみや不要不急の外出はさけましょう。

### せきエチケット



マスクをする

マスクがないとき



ハンカチなどで鼻と口をおおう

とっさのとき



そでで鼻と口をおおう

### 【悪い例】



そのまませきをする



手でのおおう

### 正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実ににおおい、すきまがないようにつける