



令和2年7月1日
京丹後市立宇川小学校
保健室

コロナウイルスに 気をつけよう！ NOマスク NOせきエチケットでは…



じぶん
自分とまわりの
みんなのために

7月になり夏本番のような暑い日も増えてきました。新型コロナウイルス感染症

対策をしながらも、注意したいのが熱中症。しんどくなる前の「予防」が大切です。

上手に対策しながら、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を
開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に
取る（のどが渇く前に）



体調の悪いときには
無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく

夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》
体からは、
汗だけでなく
汚れも出ます。
肌着は汗や汚れを
吸収するので、
肌をせいけつに
保つことができます。



《体温を一定に保つ》
汗は肌着に
吸収されることで
蒸発しやすくなります。
蒸発するときに
体温が下がるので、
体温を一定に保つ
効果があります。



飛沫感染

せきやくしゃみで飛びちった
しぶきを吸い込むことで感染する

だから 感染

接触感染

ウイルスがついたものに触れた
て手から感染する

だから 感染

体育・登下校以外は原則
マスクをつけましょう。
熱中症予防のためマスク
を外す場合は近くでしゃべら
ない・距離を保つことを意識し
ましょう。

手洗いしっかりできていますか？
☆外から教室に入るとき
☆共有のものを触ったとき
☆掃除の後
☆給食の前後
☆トイレの後
は石けんで丁寧に洗いましょう。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！
そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ
など、ウイルスが残りやすい
ところを念入りに洗えば、
手洗いの完全勝利！