

# Stay home!

どうか お家に来て下さい。集まらないで。

あなたが家にいることで 誰かの大切な誰かを救うことになる!

## 医療崩壊を防ぐ大切な鍵

受け入れる医療施設のベッド数には限りがあります。人工呼吸器など 重症の方に使う機器は充分にはありません

感染者数がふえる = 重症化する人もふえる = スタッフの感染リスクも上がる = 崩壊してしまう...

こうすると、新型コロナウイルス感染症の方以外のもともと治療が必要な人や、事故や急な病気で急いで手術が必要な人への対応が、できなくなってしまう。且かけられなくなってしまう。

家にいることが、今できる最大の協力です!

外の世界はすべてペンキ塗りたてだと思ってみよう

人は1日に約2000回〇〇をさわるそうです。

### <問題>

さきほど想像した塗りたてのペンキを顔についたらアウトというゲームをしているとします。生き残るためには どうしたらよいでしょうか?

<答え> 顔をさわる前に手を洗う。ひねった蛇口は水で流してから開める。

塗りたてのペンキ = ウイルスに置き換える。手洗いが本当にきちんとできているか見直して!!

帰宅時には玄関で上着を脱ぎ、玄関近くにカバンの置き場所も決めます 手洗いを!!

免疫... ウイルスなどの病原体から自分を守るからだのシステム!! 高めよう!

からだの中には 強い味方がいる。これらの味方の力を最大限発揮できるように、よい生活を送ることが大切なのだ!!

心強い小せき戦士達

### <キラーT細胞>



ウイルス感染細胞やガン細胞を殺傷しとりのぞく。

### <NK細胞>



全身をパトロールしながらがん細胞やウイルス感染細胞を見つけたらその場ですぐに攻撃を開始する。



### <NMP-T細胞>



相手の特性をつかんで他の免疫細胞の働きを調整する。

### <マクロファージ>



体内に侵入した異物を食べ、消化・殺菌する。そして食べたものの特性をT細胞に伝える。

免疫力の強化ポイント 3+1

- ①睡眠
- ②栄養
- ③体を温める

+ 水分補給

これが大切!!

自己管理は愛

みんなのために

検温と健康観察とありがとうございました!!

全員が関係者

- 自分が体調をしっかりと管理すること
- 体調を崩した時には、それが感染性かも知れないと思われりなら広げないよう、そして早く良くなるよう自己隔離してしっかりと休むこと
- 今は極力人と出会わないこと



〇〇の答え がお

外にふれる上着、かばんはペンキがついていると考え、家の奥にもちこまない



← 使いながらごはんやおやつを食べてり、無意識で顔をさわったら危険ですから止めておいて!!