

感染症にかかるない！ うつさない！ために



令和2年4月9日
京都市立朱雀第七小学校
校長 鵜飼 洋子
養護教諭 近森 景子

感染症予防に向け、ご家庭で、様々な対策をしていただき、どうもありがとうございます。
本日、各学級で、子どもたちに、このような内容を指導しました。休校中も健康に過ごせますよう、引き続き、
感染予防対策に努めてください。目につくところに掲示していただくなど、ご活用ください。

どうやってうつるの？

(1)飛沫感染(ひまつかんせん)

感染している人のくしゃみ、せき、つばなどと一緒にウイルスが飛び、
他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んでうつります。

※注意すること：

屋内などで、お互いのきよりが十分に
はなれていない中で一定時間を過ごすとき



(2)接触感染(せっしょくかんせん)

感染している人がくしゃみやせきを手で押さえた後、
その手で周りの物にさわると、ウイルスがつきます。

感染していない人がその部分をさわるとウイルスが手に付いて、
感染している人に直接さわらなくてもうつります。

※うつる場所の例

ドアノブ、階段の手すり、スイッチ、電車やバスのつりかわなど



うつらない・うつさないようにするために

予防と、元気な体つくりが大切！！

- ① 石けんを使って、ていねいに手をあらう。
- ② 顔(目・鼻・口など)をさわらない。
- ③ せきエチケットをする。
- ④ たくさんの人で集まらない。となりの人とはなれる。
- ⑤ 換気をする。
- ⑥ 人が多いところに行かない。
- ⑦ きそく正しい生活をする。
(・しっかりごはんを食べる。・たっぷりねる。
・からだをうごかす。)



◎おうちに帰った時や料理をする前、食事の前など、こまめに正しく手をあらおう。

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、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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。

流水で20～30秒！水で流す時に『ハッピーバースデー』の歌をゆ～っくり歌おう♪

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

せきやくしゃみをした時は
石けんで手をあらおう。

正しいマスクの着用



つけている間、マスクや顔には、
さわらないようにしよう！
使ったマスクやティッシュは袋に
入れて口を結んでしよう。