



感染症にかからない！ 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(せつしょくかんせん)

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、元気な体づくりが大切！！

- 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

1



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。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間に念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



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



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

3



隙間がないよう
鼻まで覆う



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。

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