

新型コロナウイルス感染症

～うつらない・うつさないように、みんなで気をつけること～

年 組 名前 ()

● どのように感染するの？

(1) ウイルスをすいこんで



(2) ウイルスがついた手で口などをさわって



● うつらない・うつさないようにするために

(1) 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洗いましょう。

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・爪の間を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。

(2) うつりやすい場所や場面【3密】を避けましょう。



かぜとお 風通しの悪い場所
わる ばしょ
【密閉空間】



たくさんの人が集まる場所
ひと あつ ばしょ
【密集場所】



ちか 近くでおしゃべり
みっせつばめん
【密接場面】

(3) 規則正しい生活をこころがけましょう。

○ 早寝早起き

○ バランスのよい食事

○ 適度な運動

毎日体温を測り、健康観察を
して表に書きましょう。

4月10日（金）

℃(午前 時)

℃(午後 時)

- ☐ 咳
☐ 鼻水・鼻づまり
☐ のどの痛み
☐ 息苦しい
☐ 胸の痛み
☐ 全身倦怠感
(からだがとてもだるい)
☐ その他

(4) せきエチケットをこころがけましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など
人が集まる場所でやろう



(5) マスクは正しくつけましょう。

正しいマスクの着用



おうちの方へお願い

新型コロナウイルスに感染しない
ようにするために、このプリントをもと
に臨時休校期間中の過ごし方につ
いて家庭でも話し合い、約束事を決
めるなど、御家族の皆様が健康な生
活が送れるよう、保健衛生意識の向
上と感染防止対策の実践に取り組
んでいただきますようお願いしま
す。