

しんがたころなういるすかんせんしょう
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、みんなできをつけること～

● どのようにかんせんするの？

(1) ウイルスをすいこんで



(2) ウイルスがついた手でくち口などをさわって



● 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、こまめにただ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
【密閉空間】



たくさんの人が集まる場所
【密集場所】



近くでおしゃべり
【密接場面】

(3) 規則正しい生活をこころがけましょう。

○ はやねはやお
早寝早起き

○ バランスのよい食事

○ てきど うんどう
適度な運動

まいにちたいおん はか けんこうかんさつ
毎日体温を測り、健康観察をして
ひょう か
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

新型コロナウイルス感染症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いたします。