

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



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。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



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。

(2) うつりやすい場所や場面【3密】を避けましょう。



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。

- 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) |
| <input type="checkbox"/> 咳 |
| <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり |
| <input type="checkbox"/> のどの痛み |
| <input type="checkbox"/> 息苦しい |
| <input type="checkbox"/> 胸の痛み |
| <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 (からだがとてもだるい) |
| <input type="checkbox"/> 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。