

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみや
せきと一緒に口から飛び出します。
ねらいは別の人の口や鼻から体の中
に入ること。でもマスクをしている
人ばかりだと、うまくいきません。
ウイルスの次のねらいは手にくっ
ついて口から入ること。いろいろな
所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48～72 時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅
させられる方法が
あります。
それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これで
ウイルスは
ほぼゼロに！



簡単！

エコ！

3
つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。

そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ
洗濯物を部屋の中に干しましょう。
バスタオルのような大きいものな
ら、さらに効果があります。

お湯を入れた
うつわを置く



机の上や枕元な
どにお湯を入れたうつわを
置くのがオススメ。ただし
こぼさないように注意を！

霧吹きを
使う



精油を少し混
ぜた水を作り、霧吹きで空
中に振りかければ、安眠と
保湿のダブル効果が！

まだまだ続けよう！

感染予防対策

こまめな手洗い



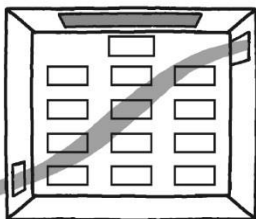
30秒くらいかけて丁寧に洗い、
最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、
共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面での
マスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、
マスクなしでの会話は控えます。
また、正しくつけないと意味がないので、
鼻と口をしっかりと覆い、
顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。
常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、
少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。