

届けん通信

新型コロナウイルス感染症の効果的な予防法！

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症が全世界で流行しています。そこで、私たちが学校や家庭で、大人と子どもが一緒にできる、効果的な感染予防対策を紹介します。

新型コロナウイルスの感染予防に効果が高い「手の洗い方」

感染者の多くは、ウイルスが手についた後に、口や鼻、目などに触れて感染していると考えられています。そのため、私たちがすぐに行える、効果的な感染予防対策は、家に帰った後や食事の前に、必ず「石けんを使ってしっかりと手を洗う」ことです。

- ① 手全体に水をつけ、石けんを泡立てる
- ② 手のひらを洗う
- ③ 指の間を洗う
- ④ 指先・つめを洗う
- ⑤ 手の甲を洗う
- ⑥ 親指を洗う
- ⑦ 手首を洗う
- ⑧ 水で石けんを洗い流す
- ⑨ 清潔なハンカチで水をふき取る

この面の視写して児童に配布できますので、学校名を入れてご活用ください。また、保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスクリーンしてホームページまたはメールで配信することができます。

手洗いと併せて行う予防対策

早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事をとる

人が多く集まる場所に行くのを控える

多くの人が集まった中で感染が広がっています。人混みを避けて、近くの人と距離をきましょう。

窓や扉を開けて換気をする

加湿をする

人の集まる場所では、換気することで、ウイルス（ウイルスを含んだ飛まつ）が室内にとどまるのを防ぎましょう。

加湿をする

空気が乾燥していると、のどの粘膜の働きが弱まって、感染しやすくなるので、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

熱が出たときは……

まずは自宅で安静

「電話で」相談

発熱の症状は、新型コロナウイルス感染症以外に、通常の感染症でも起こります。まずは家で安静にしましょう。

かかりつけの医師がいる場合は、電話で相談してみよう。

● 下のような症状がある場合は、最寄りの保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に電話でお問い合わせください。

・ 悪寒、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

・ 発熱やせきなどの比較的軽い症状が長く（重症化する）場合

（2020年5月11日現在）

この「届けん通信」の内容は、更新されることがあります。最新版は、弊社ホームページからダウンロードできます。