

# げんき



2020年3月  
東飯田小学校  
ほげんだより  
No. 12



みなさん、体調は良いですか？今週の月曜日から当分の間、学校がお休みになりました。突然のことで驚いた人も多いと思います。ニュースなどを見て不安に思ったり、友だちに会えなくてさみしく思う人もいるかもしれません。当たり前のことです。そういった自分の気持ちを大切にしてください。まず、まわりの大人の人に話をしましょう。聞いてもらうことで気持ちが軽くなるかもしれませんよ。



## 新型コロナウイルスってなに？

ウイルス性の風邪の一種。  
発熱、喉の痛み、咳が長引くこと（1週間くらい）が多く、強いだるさを感じる人が多い。

## どうやって感染するの？

### 飛沫感染

飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが出て、そのウイルスを他の人が口や鼻などから吸い込んで感染すること。

### 接触感染

くしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りのものに触るとウイルスがつく。他の人がそれを触るとウイルスが手について、その手で口や鼻を触ると感染する。

だから  
予防するためには

マスク

換気（空気の入れ替え）

こまめな手洗い

が必要です。

その他にも・・・ 不必要に人混みの多い場所に近づかない。

発熱や咳などの症状がある人には近づかない。部屋を加湿する。

新型コロナウイルス感染症対策では、風邪や季節性インフルエンザ対策と同じように、一人ひとりのこまめな手洗いや咳エチケットなどがとても重要です。加えて、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけるなど、毎日の生活習慣を整えて、免疫力（病気から体を守る力）を高めましょう。



## 正しい手の洗い方

- 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。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を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。

## 3つの咳エチケット



## 正しいマスクの着用



### その他の注意点

- マスクをつけた後、表面は触らない。
- マスクを外すときは、耳の近くのゴムをも持って外す。
- マスクを捨てた後、手洗いをする。

感染を広げないために、自分にできることから協力をしましょう。