



かからない！
うつさない！

新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の予防のために、学校が休みになっています。

みんなの健康を守るために、たくさんの人が集まる学校を休みにして、ウイルスに感染する機会を減らすということです。新型コロナウイルス感染症に「かからない」「うつさない」ための行動を一人一人がとりましょう。

休みだからといって、ドラダラせず、夜寝る時刻、朝起きる時刻、学習の時刻を決めて、学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。

ゲームのしすぎやネットの使い方に気をつけましょう。

1. どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

飛沫感染：感染者の咳やくしゃみと一緒にウイルスが出てしまう。別の人がそのウイルスを鼻や口から吸い込んでしまい感染する。

接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触り、別の人がウイルスのついたものに触り、手につく。その手で口や鼻を触って、体の中に入ってしまう感染する。

2. 感染を防ぐためには？

- (1) 石せっけんを使い、手洗いをこまめにしましょう。
- (2) 咳エチケットを守りましょう。外出するときはマスクをしましょう。
- (3) 普段からバランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動で、病気への抵抗力を高めましょう。
- (4) 感染のリスクを下げるために「空気が流れが悪いせまい部屋」、「人がたくさん来るところ」、「近くで会話や声を出すこと」を避け、3つの条件が重ならないようにしましょう。

3. みなさんへお願い ・毎朝、体温を測って、体調をチェックしましょう。

- ・「いつもと違う」、「体調が悪い」と感じた時には、お家の人に伝えましょう。
- ・心配なことや、気持ちが落ち着かない時には、周りの大人の人に言いましょう。

