

# ほけんだよい

令和2年3月2日  
南砺市立福野小学校

## 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するかについては、現時点では「接触感染」と「飛沫感染」が考えられます。

### 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳などの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる  
→その手で周りの物に触れ、ウイルスが付く  
→別の人がその物に触りウイルスが手に付着  
→その手で口や鼻を触って粘膜から感染



## 感染しないようにするために

### (1) 手洗い

様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や調理の前後、食事前等こまめに手を洗うようにしましょう。

### 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



1 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。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 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) 普段からの健康管理

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

### (3) 人込みを避ける

接触感染のリスクが高まるので、人が大勢集まる場所に行かないようにしましょう。

### (4) 適度な室温を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。



はる やす

せい かつ

# 春休みの生活について

はるやす ちゅう せいかつ みるだ しんがつき からだ がっこうせいかつ  
春休み中に生活のリズムが乱れてしまうと、新学期になったとき、体が学校生活についていけ  
ず、体調をくずしてしまうことがあります。家の人と約束を決め、規則正しい生活を送りましょう。

## はやね はやお 早寝・早起き

しんがつき  
新学期のスタートがスムーズにできるよ  
うに、夜は9：30まで  
に寝て、朝は6：30まで  
に起きよう。



## てあら 手洗い・うがい

かんせんしょう よぼう そと かえ  
感染症の予防のために、外から帰っ  
たときや食事前に、せっけんでの手洗い  
とうがいをしよう。



## テレビやゲームは

### じかん き 時間を決める

いえ ひと き やくそく  
家の人と決めた約束  
を守ろう。また、目を守  
るために、画面に近づ  
きすぎないようにしよ  
う。



## しょくじ あと 食事の後に

### はみが 歯磨きをする

はるやす ちゅう にち かい  
春休み中も、1日3回を  
めあてに、かがみを見ながら  
いねいに歯磨きをしよう。



## げんき からだ うご 元気に体を動かす

じぶん き うんどう  
自分で決めた運動を  
して、体を動かそう。



## びょうき なお 病気を治す

は しりよくなど じゆしんが  
歯や視力等、受診が  
必要人は春休み中  
に済ませ、  
気持ちよく新学期を  
迎えよう。

