

# 5月 保健だより

## かからない・うつらない 新型コロナウイルス感染予防への対応

新型コロナウイルス感染症からみなさんの身体を守るために、一人一人が「かからない」「うつさない」ための行動をとりましょう。休校中も「夜寝る時刻」「朝起きる時刻」を決めて、学校がある時と同じリズムで過ごすことが大切です。また、テレビやゲーム、携帯電話などメディア等の使い過ぎにも気を付けましょう。

### どのようにしてうつるの？

#### 接触感染

ウイルスに感染した人が、せきやくしゃみを手で押さえた後に触った物を、他の人が触り、目や鼻や口に触れると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。



だからできるだけこまめに  
手洗い・うがいをすることが  
大切なのです。

#### 飛まつ感染

ウイルスに感染した人の咳、くしゃみ、つばとともに飛び出したウイルスを吸い込むことで感染することがあります。せきやくしゃみのしぶきは2～3m飛びます。



だからせきエチケット  
が大切なのです。

### かからないように、他のひとにうつさないようにするには？

- ① こまめに（外から帰った後、食事前、トイレの後など）石けんでていねいに手をあらいましょう。
- ② 好き嫌いをせず、バランスのとれた食事をしましょう。
- ③ 睡眠をとりましょう。
- ④ せきエチケットを守りましょう。
  - ・マスクをしましょう。
  - ・せきやくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおさえて、他の人から顔をそむけましょう。
  - ・せきやくしゃみの時におおった手は、石けんで丁寧に洗いましょう。
- ⑤ 不要・不急な外出をしないようにしましょう。



### ちょっと疲れてきていませんか？

**気持ち** 気分が落ち込む  
そわそわする  
怒りっぽい  
やる気が起きない

**からだ** 頭が痛い  
お腹が痛い  
眠れない など

### 「いつもとちがう」時こそ「いつもと同じ」ことを大切に！

休む時はしっかり休む

体を動かす

食事をきちんととる

家族や友達と話をする

