

新型ウイルスについて正しく知って、正しく行動しよう



～病気をふせぐための5つのお願い～

正しく知ろう

◆ひまづ感染とせつしょく感染について



感染した人のやせきやくしゃみのときに出るしぶきやつばにウイルスが入っています。口や鼻から吸い込んだりウイルスがついているものにさわった手で口や鼻や目にふれたときに感染が広がります。

正しく行動しよう

① マスクをつける



マスクは鼻と口をおおい正しくつけましょう。マスクをつけることで、口から出るしぶきやつばを相手にかけることをふせぐことができます。

また、口や鼻をさわらないようにすることで手についたウイルスから感染することもふせげます。

② せきエチケット

マスクがなく、くしゃみやせきがでそうなときは、そでで口や鼻をおおうようにします。手ではおさえません。または口、鼻をティッシュでおおいます。そのあと必ず手はあらいましょう。

③ 正しく手をあらう

手あらいの歌でおぼえた方法をまもってしっかり手をあらいましょう。さっとあらっただけでは、つめの間、指の間や親指のつけねなどにウイルスが残ってしまいます。

登校したあと、休み時間のあと、給食のまえ、そうじのあと、トイレのあと、せきやくしゃみ、鼻をかんだときは必ず手をあらいます。手をあらったあとは必ず自分のハンカチでふきましょう。

手をせっけんでしっかりあらうことでウイルスをへらし流すことができます。

④ 密室、密集、密接（3密）をさける

ともだちとはじゅうぶんなきよりをとり、近くで話をしないことなどをちゅういしましょう。

⑤ 無理をしないで

具合が悪い場合は無理をしないですぐに先生につたえてくださいね。



不安になるのはどうぜんです。

ふだんとちがうじょうきょうの中、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、

腹がたったりするのはどうぜんです。みなさんはひとりではありません。

おうちの人や先生などと話しましょう。わからないことがあったら聞いてくださいね。

先生たちはみんな、みなさんのまえになりたいと思っています。