

新型コロナウイルス 感染対策講話

少しずつ生活を取りもどそう

- ▶ 毎日自分の体調を聞いてみて

「いつもとちがうな・・・」 「つかれているな・・・」 「体温が高いな・・・」

- ▶ 無理はしない

体調が悪い日はだれにでもある、そんなときは学校を休むことも大切！

- ▶ 食事・運動・遊び・睡眠（抵抗力を高める）



いつももってこよう・つめもチェック

- ▶ハンカチ・ティッシュ・マスク



- ▶ 2・3セットもってきておくと安心♪

手あらいをわすれずにしよう

1 **おねがい** のポーズ



このひらをあわせてスリスリ。まずはいちばん広いところからしっかりとね。

2 **カメ** のポーズ



親子ガメのように両手を重ねてスリスリ。忘れがちな手の甲もきちんと。

3 **お山** のポーズ



指と指を組んで三角のお山を作ってゴシゴシ。洗いにくい指の間も上手に。

4 **おおかみ** のポーズ



おおかみのようにつめを立てて、ゴシゴシ。中に隠れたバイ菌を追い出そう。

5 **バイク** のポーズ



バイクの運転みたいにな、親指をつけ根からぐりぐり。お口に入りやすい指だからね。

6 **つかまえた!** のポーズ



手首をにぎってぐりぐり。お絵かき、お勉強で机にあたる手首は意外に汚れてる。



10 数えるまですすいだら、



きれいなタオルでふいて、できあがり!

手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食（昼食）の前後



掃除の後



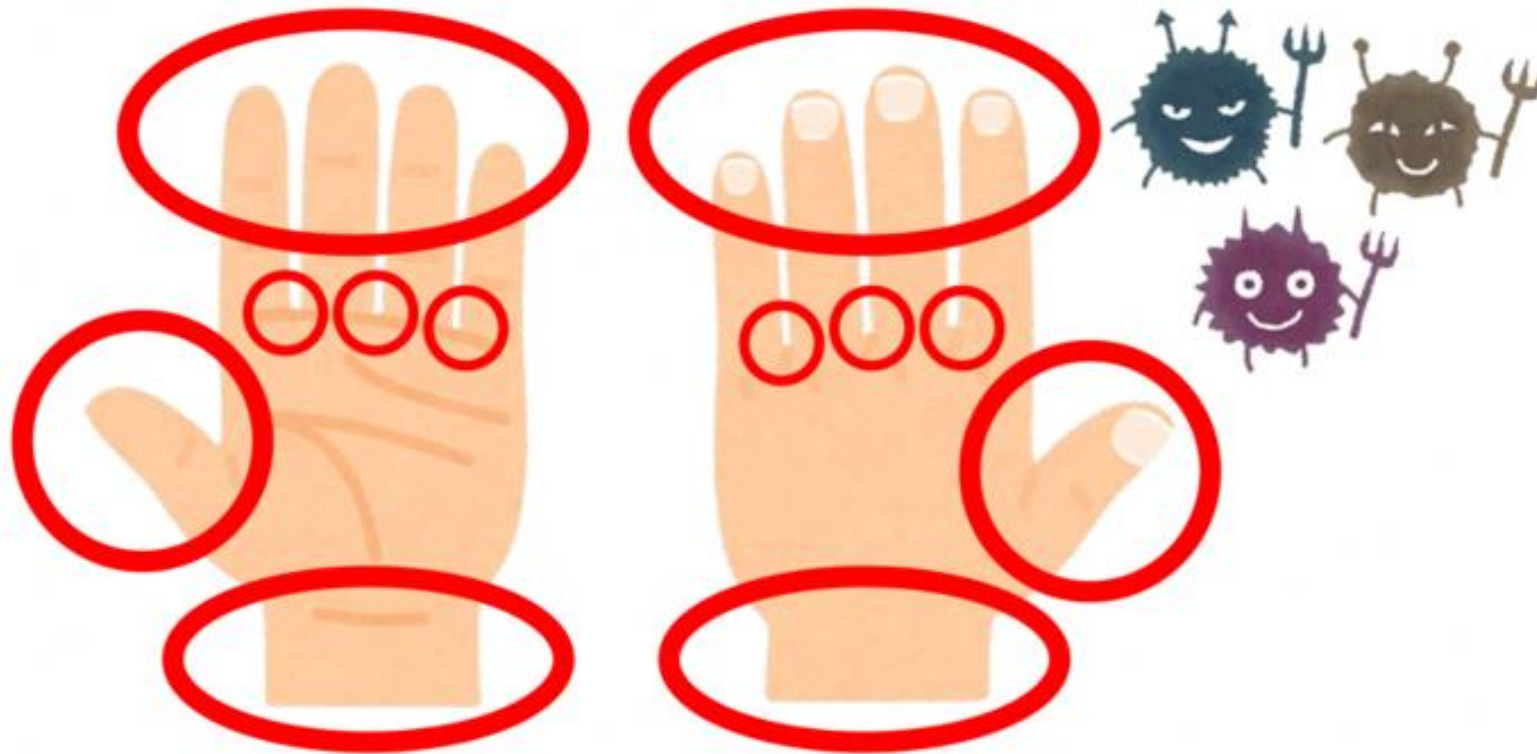
トイレの後



共有のものを触ったとき



よごれがのこりやすいところ



手洗いの洗い残しが多いのは、爪、指先、指の間、親指と人差し指の間、手首である。爪を短く切っておくことも必要である。



「花王 ビオレあわあわ手あらいのうた」より

<https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>



「横浜FC新型コロナウイルス感染症予防動画」より

<https://youtu.be/xZGd69MBAIs>

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

- ▶ 会話で1 m、せきで3 m、くしゃみで5 mのしぶきがとぶ

まどやドアをあけよう

- ▶ 2つ以上の方向を開けて
空気がながれるようにする



どうやって感染するの？

飛沫感染： 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染： 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！