

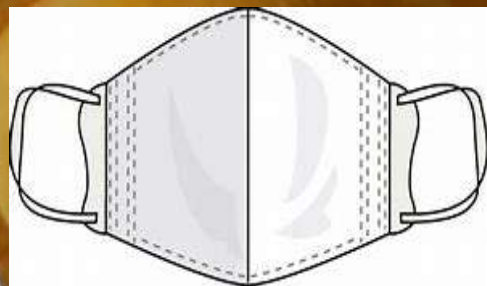
感染しない 感染させない

**体調管理をしっかりと
健康第一の毎日を！**



希望と勇気を届ける

横浜市立豊田小学校



じぶん

たいおん

し

自分の体温について知ろう

参考資料

少年写真新聞社 小学校上巻ほけんイラストブック

テルモ体温研究所 <https://www.terumo-taion.jp/terumo/report/18.html>

どうして体温を測るのかな？

たいおん はか



熱(ねつ)がない
かどうかを
知(し)るため？

自分の平熱を知っておこう！

じぶん

へいねつ

し



健康なときの体温

けんこう

たいおん

「平熱」を知っておくと、

へいねつ

し

かぜやインフルエンザなどによる発熱の判断が

はつねつ

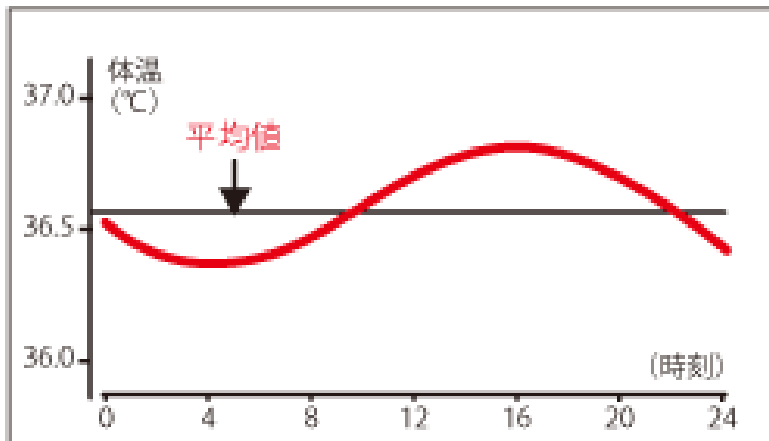
はんだん

すぐにできます。

自分の平熱を知っておこう！

じぶん へいねつ し

図3: 一日の体温のリズム(例)



夕方(ゆうがた)に
かけて
体温(たいおん)が
上(あ)がります

人間の体温は、1日のうちでも
にんげん たいおん いちにち

高くなったり低くなったり、
たか ひく

変動します。
へんどう

だから平熱は、ひとつではありません。
へいねつ

平熱より体温が低いとき

へいねつ たいおん ひく

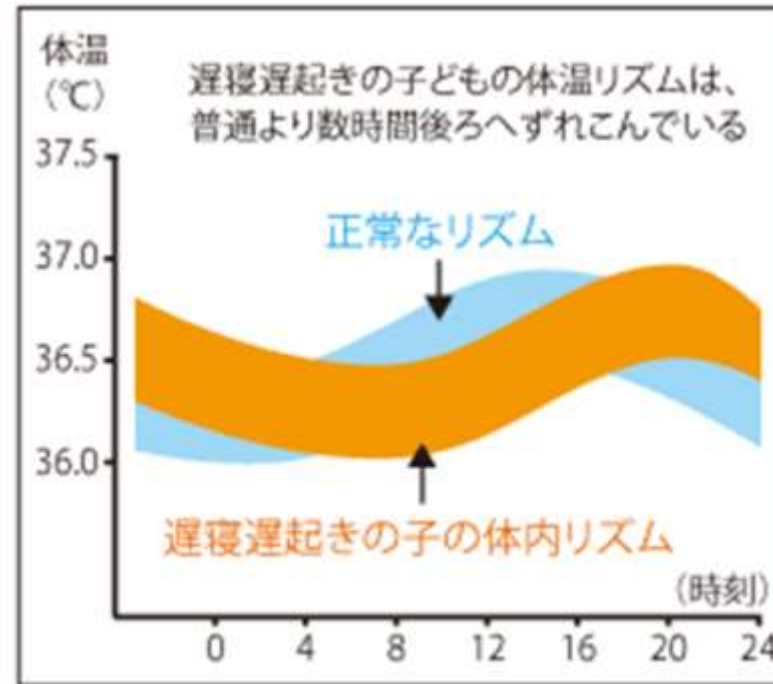
睡眠不足などで生活習慣が
すいみんぷそく せいかつしゅうかん

乱れているときに
みだ

起こりやすいので
お

生活習慣を見直すサインです。

せいかつしゅうかん みなお さいん



前橋明: 幼少児健康教育研究 2001:10(1):3-18

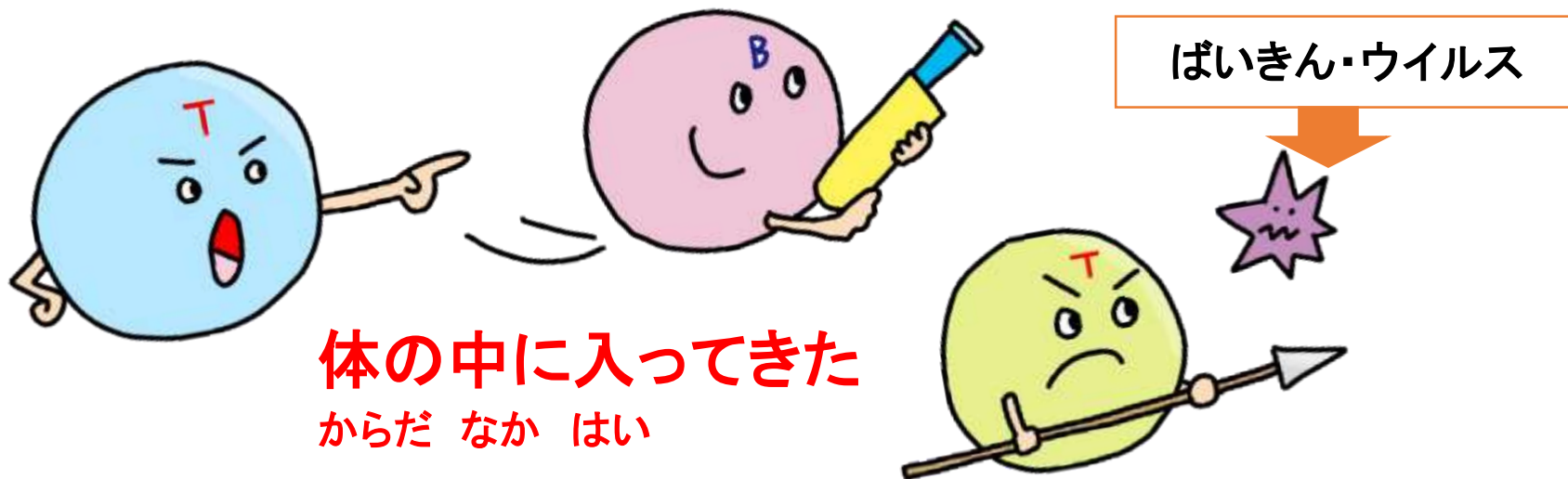


早寝 早起き をして、
はやね はやお

体温 のリズムも 整えよう。
たいおん ととの

平熱より体温が高いとき

へいねつ たいおん たか



体の中に入ってきた
からだ なか はい

ばい菌やウイルスと
きん

戦っているときです。
たたか

平熱より体温が**高い**とき

へいねつ

たいおん

たか



体が 戦っているので、

からだ たたか

疲れてだるく

つか

感じるがあります。

かん

正しい体温の測り方①

ただ たいおん はか かた



汗が付いていると

あせ つ

うまく 測れないので

はか

かわいたタオルなどで

脇をふきます。

わき

正しい体温の測り方②

ただ

たいおん

はか

かた

わきの下のくぼんだ部分に、

した

ぶぶん



体温計の 先たんをななめ下から

たいおんけい

せん

した

上におし上げるように当てます。

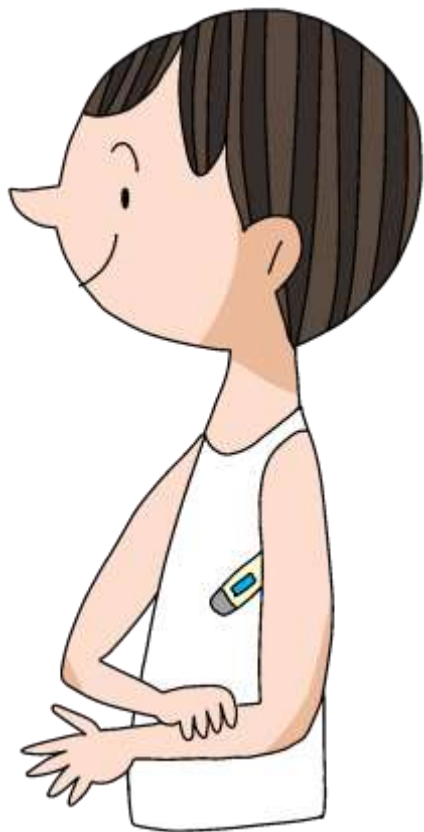
うえ

あ

あ

正しい体温の測り方③

ただ たいおん はか かた



測っている方と 反対の手で

はか ほう はんたい て

うでを軽くおさえて、わきを閉じ、

かる と

体温計の音が鳴るまで

たいおんけい おと な

待ちます。

ま



毎日 体温を測って

まいにち たいおん はか

自分の体の調子を

じぶん からだ ちょうし

知ろう！

し

どうやって感染するの？

現時点では、

飛沫感染 (ひまつかんせん) と

接触感染 (せつしょくかんせん)

2つが

考えられます。

どうやって感染するの？

(1) 飛沫感染 (ひまつかんせん)

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

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

飛沫感染(ひまつかんせん)



出典：首相官邸ホームページ

(2) 接触感染 (せっしょくかんせん)

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。

未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

出典：首相官邸ホームページ

※感染場所の例

：公園の遊具やベンチ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

接触感染 (せつしょくかんせん)



出典：首相官邸ホームページ

新型コロナウイルスに 感染しないようにするために

まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。

具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてください。

また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。

また、人込みの多い場所は避けてください。

屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。



POINT.1

帰宅時や調理の前後、
食事前など、
こまめに手を洗う！



POINT.2

くしゃみや咳が出るときに、
ティッシュ等で口と鼻を覆ったり
マスクを正しく着用する！

感染症
対策

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



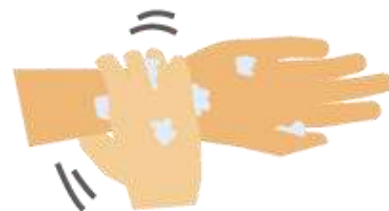
指の間を洗います。

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。

出典：首相官邸ホームページ

ほかの人にうつさないために

<咳エチケット>

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。

感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

出典：首相官邸ホームページ



1.マスクを着用する。



2.ティッシュ・ハンカチなどで口
や鼻を覆う。



3.上着の内側や袖(そで)で覆
う。

3つの咳エチケット

マスクをつけるときは取扱
説明書をよく読み、正しく
つけましょう。

鼻からあごまでを覆い、隙
間がないようにつけましょ
う。

口と鼻を覆ったティッシュは、
すぐにゴミ箱に捨てましょう。

出典：首相官邸ホームページ