

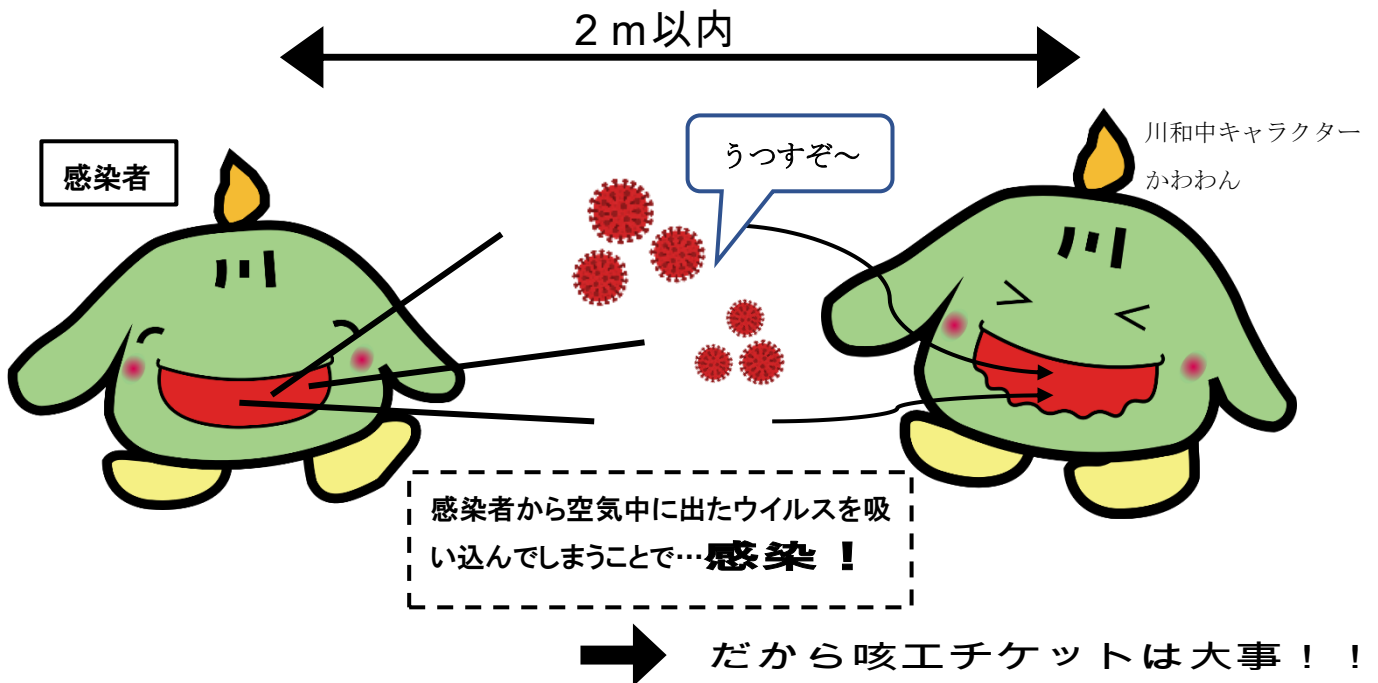
新型コロナウイルス感染症に負けないために

▼自分が感染しているかも...と思って行動する

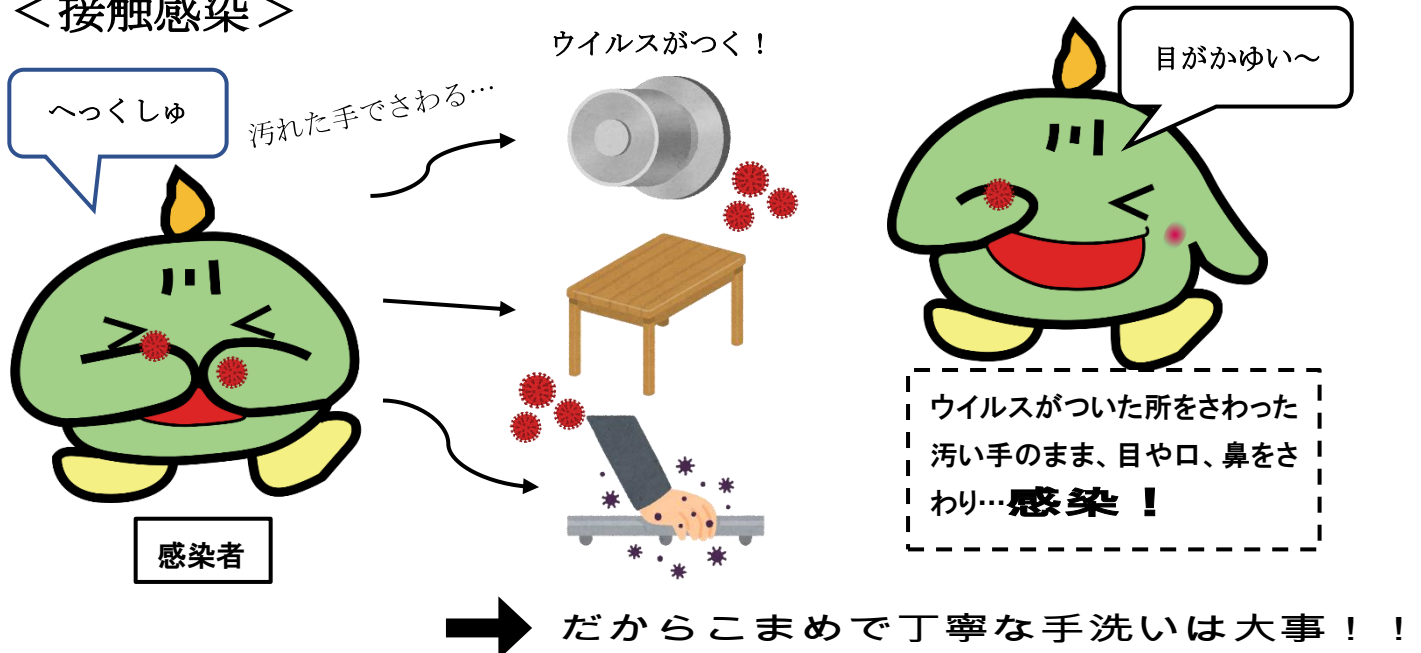
はじめは発熱、鼻水、のどの痛み、せき...といったただの風邪。他にも、味覚や嗅覚異常の場合や、無症状という場合もあります。新型コロナウイルス感染症は長引くのが特徴です。もしかしたら、自分はいまウイルスを持っているかもしれない...と思って行動することが自分や、家族、周りの人を守るためにとっても大切です！

そのために正しい知識をもち正しい感染予防をしていきましょう！

<飛沫感染>



<接触感染>



▼手洗いは基本であり強力な感染症予防対策！

手は思っている以上に汚れています。その手で触った場所から感染する恐れも…だから、

汚れた手で、目や鼻、口を触らない！

そしてこまめな手洗いうがいを徹底しましょう！

外から帰ってきたらすぐに手洗い場に！他にも食事前など丁寧に洗おう！

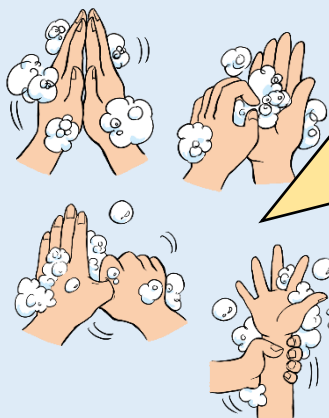


レモン石鹸って感染症への効果あるの？

あります。学校で使用しているレモン石鹸は薬用石鹸ではない普通の石鹸です。が、ごく普通の石鹸でも手についた菌やウイルスをほとんど取り除くことができます。

手からの感染を減らすためには、薬品によってウイルスを「殺す」ことも大事ですが、手洗いによって「洗い流す」に気を配る方が効果的です！

★正しい手洗い＋うがい



実は多い洗い残し部分
手のひらのしわ
指と指の間
指先・爪
親指・手首
すみずみまで丁寧に洗おう！



喉にもウイルスや細菌はいます
こまめなうがいも大切！

服で手を拭いたり、自然乾燥させたりしてませんか…？
清潔なハンカチでしっかり拭こう！



▼他にもできる！感染症予防対策！

★正しい咳エチケット



つつい咳やくしゃみを手でおさえませんか？
それでは手が汚れてしまい、その手で触った部分が不潔になります。

マスクがない場合はハンカチや洋服の袖（前腕の内側）に当てることを心がけよう。



★こまめな換気

密閉した空間では細菌やウイルスが蔓延してしまいます。特に教室等の密集した空間では休み時間ごとにこまめな換気を心がけよう。



こんにちは、川和中学校保健室では、國分美枝子と小柳澄夏(非常勤)の2人で川和中学校のみなさんの健康を守っていきたくと思っています。1年間よろしくお願いします。大変な時期が続きますが、

引き続き、毎朝の登校前にご家庭での健康観察をよろしくお願いします。