

感染症を広げないためにできること

『咳エチケット』と『手洗い』が基本です！

病原体が体の中に入る経路を避ることが、予防につながります。

ひまつ 飛沫感染



くしゃみや咳のしぶきに含まれるウイルスを直接吸い込む

せっしょく 接触感染



ウイルスがついたものを触った手で、顔(目・鼻・口)を触る

せきエチケット

マスクを使う以外にできること

とっさの時は
そでで口鼻をおおう



ティッシュで鼻と口をおおう
→ 使ったティッシュは
ふた付きゴミ箱に捨てる

手洗い

石けんを使う！

登校時、
食事の前、
外出から帰った後
は、必ず手を洗う



アルコール手指消毒液は、手洗いができない時、不十分な時に役立ちます。

正しい手洗い

手洗い前に確認！

- つめ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



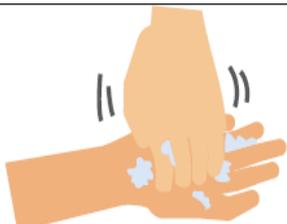
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

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、清潔なハンカチでよく拭き乾かします。

※ハンカチの貸し借りは厳禁です!!

私たちの体には 病原体とたたかう『免疫』が備わっています

『免疫』を高めるために 生活習慣を見直そう！



まずは、栄養！
三食きちんと食事をとる



しっかり睡眠！
睡眠時間確保のために、
時間の使い方を
見直そう



適度な運動！
体を動かすことで、寝つきが良くなります
体を動かすために、家のお手伝いにも
進んで取り組もう



からだを清潔に！
長いつめは切りましょう
湯船につかると
体も心もリラックスできます



上手に気分転換！
自分に合った方法を
さがそう

冷静な行動を



新型コロナウイルス感染症の拡大とともに、世界ではアジア系の人々に対する差別的な言動も広がっています。日本国内でも新型コロナウイルスに感染した方が相次いで確認される中、感染者や中国の方に対する誹謗中傷や、心無い書き込み等が SNS 等で広がっています。また、感染者の治療にあたっている

医療機関関係者の家族が差別にあった、との報道もされています。

誤った情報による不当な差別、偏見、いじめ等があってはなりません。

隔離や治療を余儀なくされた人々や、その周辺の方々の困難や、

偏見や差別の対象となった人の苦しみに寄り添えるように、

不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることを避け、

正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。