

新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

【保護者の方へ】

毎朝の健康観察をお願いします。発熱や風邪の症状が見られるときは、無理をせずに自宅で休養するようにお願いします。

- ◆ 次の症状がある方は、受診をする前に「帰国者・接触者相談センター」（春日井保健所 31-2189）に電話でご相談ください。
 - ・ 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。）
 - ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- ◆ 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけるよう、ご家庭でもご指導よろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染症とは？

ウイルス性のかぜの一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間以上）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）と言われています。

どうやって感染するの？ 現時点では、以下の2つが考えられます。

①飛沫感染	○ 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出 ↓ ○ 別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染 ※主な感染場所：劇場、満員電車などの人が多く集まる場所 
②接触感染	○ 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる ↓ ○ その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く ↓ ○ 別の人がその物に触ってウイルスが手に付着 ↓ ○ その手で口や鼻を触って粘膜から感染 ※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど 

かんせん
感染しないようにするために・・・

①手洗い	②普段の健康管理	③適度な湿度を保つ
さまざまなものに触れることで、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外から帰ってきた時、食事の前など、こまめに手をあらいましょう。	普段から十分な睡眠と、バランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。 	空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などで適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

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

- 

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。
- 

手の甲をのばすようにこすります。
- 

指先・爪の間を念入りにこすります。
- 

指の間を洗います。
- 

親指と手のひらをねじり洗いします。
- 

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。

ほかの人にうつさないために・・・

せき
＜咳エチケット＞

- 

そのまま
する
- 

手でおおっ
てする
- 

マスクを
する
- 

ハンカチで
おおう
- 

服のそで
でおおう

ただ
＜正しいマスクの着用＞



- 鼻を固定させる部分を軽く折り、鼻の両側から押さえて顔にフィットさせます。
- ひもを耳にかけ、マスクの下側をあごの下までのばします。
- マスクの横にすき間ができていないか確認しながら、全体を調整します。