

# ほけん通信

## 新型コロナウイルス感染症の効果的な予防法！

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症が全世界で流行しています。そこで、私たちが学校や家庭で、大人と子どもと一緒にできる、効果的な感染予防対策を紹介します。

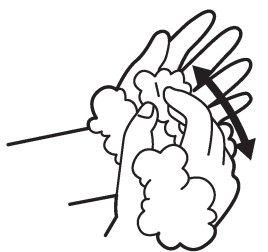
### 新型コロナウイルスの感染予防に効果が高い「手の洗い方」

感染者の多くは、ウイルスが手についた後に、口や鼻、目などに触れて感染していると考えられています。そのため、私たちがすぐにできる、効果的な感染予防対策は、家に帰った後や食事の前に、必ず「石けんを使ってしっかりと手を洗う」ことです。

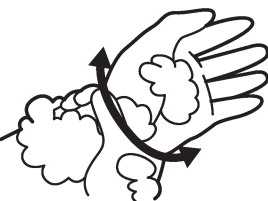
①手全体に水をつけ、石けんを泡立てる



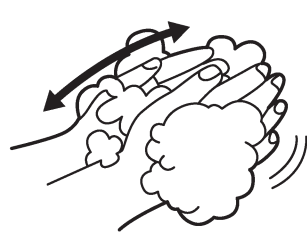
④指先・つめを洗う



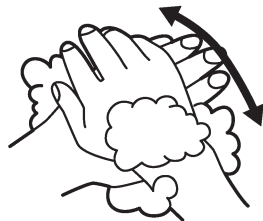
⑦手首を洗う



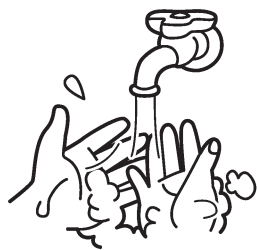
②手のひらを洗う



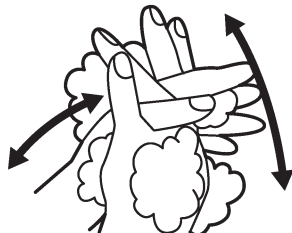
⑤手の甲を洗う



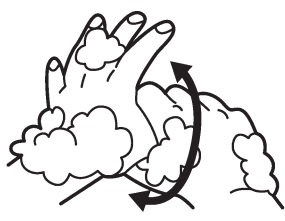
⑧水で石けんを洗い流す



③指の間を洗う



⑥親指を洗う



⑨清潔なハンカチで水をふき取る



## 手洗いと併せて行う予防対策

早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事をとる



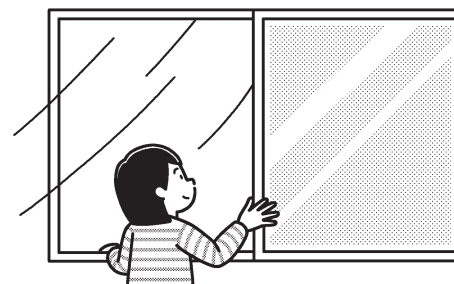
規則正しい生活リズムと十分な栄養で、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。

人が多く集まる場所に行くのを控える



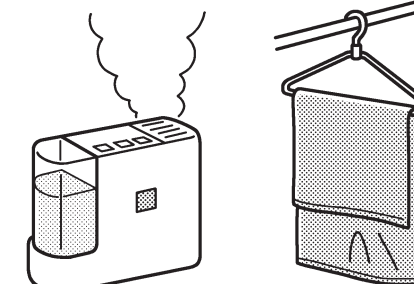
多くの人が集まった中で感染が広がっています。人混みを避けて、近くの人と距離をあげましょう。

窓や扉を開けて換気をする



人の集まる場所では、換気することで、ウイルス（ウイルスを含んだ飛まつ）が室内でにとどまるのを防ぎましょう。

加湿をする



空気が乾燥していると、のどの粘膜の働きが弱まって、感染しやすくなるので、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

### 熱が出たときは……

まずは自宅で安静



発熱の症状は、新型コロナウイルス感染症以外に、通常のかぜでも起こります。まずは家で安静にしましょう。

「電話で」相談



かかりつけの医師がいる場合は、電話で相談してみましょう。

●下のような症状がある場合は、最寄りの保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に電話でお問い合わせください。



- ・息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・発熱やせきなどの比較的軽い症状が続く（重症化しやすい方は症状がある）場合

（2020年5月11日現在）