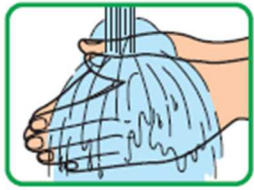


新型コロナウイルス感染症の予防のために

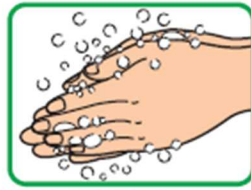
①流水・石けんでこまめに手洗いをしましょう



1 まず手指を流水でぬらす



2 泡せっけん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

洗い残しのないように手を洗うには、30秒から1分ほどの時間をかけるとよいとのこと。特に登校時・トイレの後・給食前・帰宅後にはていねいに手を洗いましょう。

②咳エチケットを実行しましょう

- ・咳・くしゃみをするときは、周りの人から顔を背けて、できる限り離れたところでしましょう。
- ・咳・くしゃみをした後も手洗いを忘れずにしましょう。

マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

③生活リズムを整えましょう



規則正しい生活リズムを整えることで、病気に負けない強い身体をつくることにつながります。

- ・毎朝決まった時間に起き、朝ご飯を十分に食べる
- ・バランスのよい食事を心がける
- ・夜は早めに布団に入り、十分な睡眠をとる

特に4月は慣れない環境の中で生活するため、身体に疲れを感じやすくなります。自宅に帰ったらゆっくりと休息をとりましょう。

感染症を持ち込まない！持ち帰らない！ 感染症予防はまず皆さん一人一人ができることをすることが大切です。自分から率先して、できることに取り組みましょう！

自分の体調や、学校や家での過ごし方に不安がある人は、近くの先生に気軽に相談してください。

