

新型コロナウイルスには、誰でも感染してしまう可能性があります。住んでいるところや年齢、性別などは関係ありません。しっかり感染症対策をしていたのに、感染してしまったという人もいます。具合が悪くなった人や感染してしまった人に対して、非難するようなことを言うたり、悪ふざけやからかいをしたりしてはいけません。

本当に戦わなくてはいけいない相手は「人」ではなく「ウイルス」です。一人ひとりの心の中にある「恐怖」です。今、たくさんの方が不安を抱えて過しているかと思いますが、我慢しなくて大丈夫です。不安なことは一人で抱え込まず、先生や保護者に相談してください。

みんなに伝えたいこと

鶴ヶ島市立西中学校



自分も大切な人も守るために
私たち一人ひとりができること

感染症対策

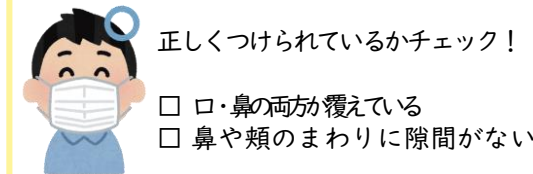
咳エチケットをしよう

もしも自分が感染症に感染していたら…と考えたとき、マスクを外して会話をしたら、相手はどうなってしまうのでしょうか？咳エチケットは、相手への思いやりの心からくる、今の時代に必要なマナーです。一人ひとりの小さな思いやりが、感染症対策に大きな効果をもたらします。

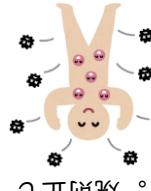
3つの咳エチケット



マスクのつけ方を確認しよう



- ★ 早寝・早起きのリズムを大切にしよう
- ★ 1日3食バランスよく食べよう
- ★ 1日8時間は睡眠をしよう
- ★ 適度な運動・休養をしよう
- ★ 好きなことをリフレッシュしよう



人にもともし、ウイルスなどの病原体と戦う力「免疫力」があります。規則正しい生活を続けることで、健康的な体になり、免疫力を高めることができます。

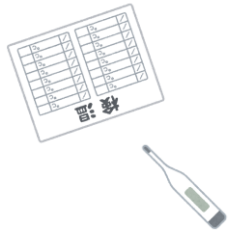
規則正しい生活を心がけよう

自分の体調を管理しよう

毎日、体調を確認しよう

体調が悪くなったら、無理をしないですぐに先生や保護者に相談してください。

朝の時点で体調が悪い場合、熱がある場合は、治るまで自宅でしっかり休みましょう。



登校日も、休みの日も、毎日の検温と体調の確認を続けましょう。確認後は、「健康観察カード」に記録をすることで、体の小さな変化に早く気づくこともできます。

手洗いをこまめにしよう

手洗いは、感染症対策の基本です。様々なところに触れる手には、ウイルスがついている可能性があります。洗っていない手で食事をしたり、目や鼻を触ったりすると、体の中にウイルスが入ってしまいます。20秒以上かけて、石けんを使って手を洗いましょう。

隅々まで洗おう



洗い終わったら、清潔なハンカチでよく拭いて乾かします。アルコール消毒をする場合は、この後に行いましょう。

こまめに洗おう

手を洗うタイミングは、このようなとき

- ★ 外から教室に入るとき
- ★ 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ★ 食事の前
- ★ トイレの後
- ★ 掃除の前後
- ★ 共用のものを触ったとき
- ★ 家に帰ったとき

ハンカチは、毎日清潔なものを持ってこよう



