

保護者・生徒の皆さんへ

～一人ひとりができる対策を知っておこう～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大のニュースに、日々不安もあるかと思いますが、今自分たちができることを徹底し、感染拡大防止に努めていきましょう。

新型コロナウイルス専門家会議（「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」R2.3.19）では、国内の感染状況について、一部の地域での感染拡大が見られ、どこかの地域を発端として、爆発的な感染拡大を伴う大流行につながりかねないとの見解が示されています。

集団感染を防ぐために日常において、下記3つの条件が重なることを避けるように指示がでました。

①換気の悪い密閉空間 ②多くの人が密集 ③近距離での会話や発声

私たち一人一人が意識を高く持ち、自分たちが「うつらない、うつさない」ために予防行動を徹底していくことが大切です。具体的な行動として、飛沫・接触感染を避けるために

①手洗い

- ・こまめな手洗い。石けんを泡立て、爪の中から手のしわ、手首までしっかり洗います。
- ・マスクを触った手もしっかり洗いましょう。（マスクに付着したウイルスや汚れが再び手についてしまいます。）特に食事の前は、マスクを外してから手洗いをしましょう！
- ・アルコール手指消毒液がある場合は、手洗いと同様にしっかりと「すり込み」ましょう。

②咳エチケット 及び 近距離での会話や発声時の「マスクの着用」

- ・咳やくしゃみなどが出る場合はマスクを着用し、無い場合はハンカチやティッシュ、肘の内側等で覆います。
 - ・マスクは正しく使用することが大切です。
- 表裏は正しいか。鼻から顎まで覆えているか（鼻を出し、顎下げNG。※効果がなくなります）

現在、マスクの供給が追いつかず各家庭で市販のマスクを入手することは困難になっています。

文科省から新年度の学校再開に向け、春休み中に各家庭において手作りマスクの作成について準備のお願いがありました。下記サイトを参考に是非取り組んでみてください。

★マスクの作り方(文部科学省ホームページ「子どもの学び応援サイト」内)

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

針を使わず、ハンカチとゴムでできるものから、簡単に縫って使える物まで紹介されています。

※文科省初等中等教育局健康教育・食育課
R2.3.25 事務連絡資料より 抜粋

マスクを手縫いで作ろう！



③こまめな換気

- ・ 1 時間に 1 回は窓を開け、新鮮な空気と取り替えましょう
- ・ 室内の窓を対角線上に常に 10cm ほど開けておくと、空気のとおり道ができ換気ができます。

★掃除も大切

部屋を掃除する際、通常の清掃に加えてウイルスが付着しやすい場所（机の上やドアノブ、廊下や階段の手すり、トイレ、窓（開閉時に触る部分など）を、家庭用洗剤やアルコール、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター等）を薄めたもので、拭き取りましょう。

日常清掃用：0.02%以上

希釈方法：原液 2.5ml を水で 500ml に希釈

- ・ 手指消毒には使用しない
- ・ 他の洗剤と混ぜない
- ・ 金属腐食性があるため、消毒後は水拭き

④抵抗力を高める

休校期間中、起床時刻・就寝時刻・食事の時間等を守り、生活リズムが崩れないようにしましょう。生活リズムの乱れは、自律神経の働きを低下させ、免疫力を下げる原因になります。栄養・休養をしっかりととり、体を軽く動かすなどして、健康な体を維持しましょう！

※首相官邸 HP に、下記のような分かりやすい資料がまとめています。

→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～

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう！

①換気の悪い密閉空間

②多数が集まる密集場所

③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

1

2

3

3つの条件がそろった場所がクラスター（集団）発生のリスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 対策

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

石けんはよく泡立てておきましょう。指先や指の間はよく洗ってください。

- 1 流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすり洗います。
- 2 手の甲をのばすようにこすり洗います。
- 3 親指・手のひらを交互にこすり洗います。
- 4 指の関節を洗います。
- 5 親指と手のひらをこすり洗います。
- 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、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車やバス、学校など人が集まるところでやろう

×

何もしずに咳やくしゃみをする

×

紙やくしゃみを手でかき止める

○

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

○

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

○

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムのひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 厚生労働省 厚労省 対策