

# かんせんしょう <sup>ま</sup> 感染症に負けず、<sup>げんき</sup> 元気に過ごしましょう!



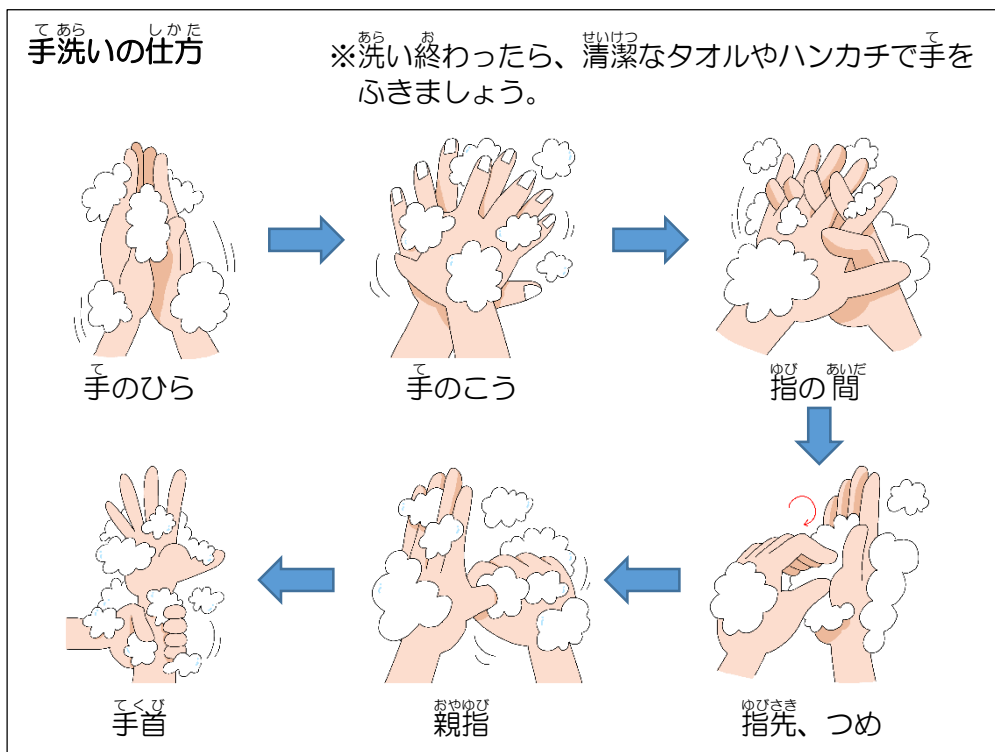
## • 新型コロナウイルス感染症を防ぐためには?

⇒ 新型コロナウイルス感染症は、ほかの感染症の予防法と基本的には同じです。なによりも「手洗い・うがい」「マスクの着用」「せきエチケット」が感染症対策になります。



### (1) 手洗い

こまめに石けんで手を洗いましょう。石けんをあわだてて、20～30秒間指の間や指先、手首などしっかりこすり、流水で洗い流します。手洗いができないときには、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などをさわらないようにしましょう。



### (2) 食生活の健康管理

栄養バランスのよい食事、できる範囲の運動、十分な睡眠をとることをからだから心がけることで、“免疫力”が上がり、感染症になりにくくなります。

また、混雑した場所をさけることも感染症予防になります。室内でたくさんの方が近くにいるような時には、特に注意が必要になります。

### (3) 適度な湿度にする

空気が乾燥すると、のどの粘膜がかわきやすくなり、ウイルスが付きやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、湿度を50～60%にするとよいです。

### (4) 換気

換気をすることで、空気を入れ替え、きれいな空気を室内に入れることができます。

### (5) せきエチケット

せきエチケットとは、感染症を他の人にうつさないために、せきやくしゃみをする時に、マスクやティッシュ・ハンカチ、服の袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえたり、周りの人から少し離れたりすることを言います。せきエチケットを意識して行動しましょう。せきエチケット



りんじきゅうこうあ <sup>げんき</sup> 臨時休校明けに、元気なみなさんに会えることを願っています。