新型コロナウイルス 感染症予防の新生活習慣

～自分のため、みんなのため、そして大切な人のために～

現在、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行しています。この感染症にはワクチンや治療薬がまだないため、流行がおさまるまでに時間がかかると言われています。学校生活だけでなく、家庭やあらゆる場面で感染防止対策を取り入れた健康習慣を実践することが大切です。

なぜ、外出自粛やマスク着用、三密の回避など感染防止対策をする必要があるの？

ワクチンや治療薬がない
感染しないためには、自身で防止する必要があります

症状が無い場合がある
感染者が知らないうちに感染を拡めてしまうことがあります

重症化する人がいる
あなたの身近な人に、高齢者や持病のある人がいませんか？

感染が急速に拡大すると治療が追い付かなくなる
感染した人だけでなく、他の病気やケガで治療が必要な人が治療を受けられなくなる可能性があります

自分が感染しないようにすることが、周りの人を守ることにつながります

感染予防のポイント

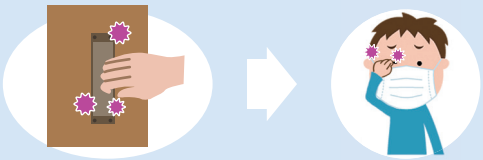
その1 ▶ 感染症を知る

症　状
感染してから症状が出るまでの期間が1～14日と長い。
発熱、咳、頭痛、のどの痛み、強いだるさ、息苦しさ、味やにおいが分からないなどの症状が出る。

ウイルスは目に見えない
不特定多数の人が触れるものに付着している可能性がある。
例えば、● 階段の手すりやドアノブ　● エレベーターのボタン　● 電車やバスのつり革　など

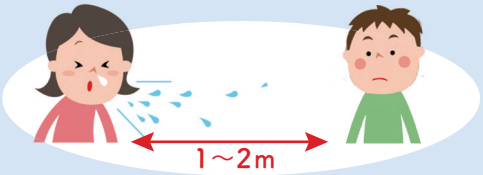
主な感染経路

✷ 接触感染 ✷
感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付く。他の人がそれを触ると、ウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から体内にウイルスが入り感染する。



予防方法
こまめに手洗いする

✷ 飛沫（ひまつ）感染 ✷
感染者がくしゃみや咳をした時に、つばと一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。



予防方法
マスクをつける
人との距離を1～2mとる
咳エチケットを守る

❗注意：SNSの情報は正しいとは限らない。厚生労働省のホームページなどを参考にして正確な情報を入手しよう。

板橋区

その2 ▶ 家での習慣

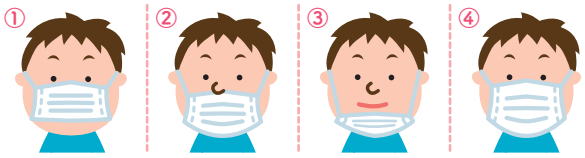
◎ 朝起きたら必ず体温測定をしよう
◎ 自分や家族の体調を確認し、発熱等の風邪症状がある場合は、学校を休もう。外出も控えよう
◎ 早寝・早起き・バランスのとれた食事、しっかり睡眠をとって免疫力をアップしよう

その3 ▶ 学校での習慣

【持ち物チェック】

- ☐ 健康観察表　検温・体調チェックの記入を忘れずに
- ☐ マスク　予備もあると安心
- ☐ 清潔なハンカチやティッシュ
- ☐ 外したマスクを置くビニールや布（直接置かない）
- ☐ 水筒（まわし飲みをしない）
- ☐ 教科書や筆記用具、体操着など（貸し借りしなくても済むよう準備する）

【マスクの正しい付け方はどれ？】



答：正しいのは④　①はあごが出ている　②は鼻が出ている
③は口と鼻がおおわれていない
鼻からあごまでしっかり覆い、すき間がないように着用しよう

【学校のルールを守って過ごそう】

例えば、
- ●人との距離が近いところでは**大声**で話をしない
- ●マスクを正しく着用する
- ●流水と石けんで丁寧に手洗いをする

【手洗いの６つのタイミング】

◎外から教室にはいる時
◎咳やくしゃみ，鼻をかんだ後
◎給食の前後
◎掃除の後
◎トイレの後
◎共有のものを触った後

その4 ▶ 友達との過ごし方

◎ 会話をする時はマスクを着用し、対面ではなく横並びで
◎ 手をつないだり体をくっつけたりする遊びは今は我慢しよう
　気持ちを伝えるときは、言葉やアイコンタクト、大きくうなずくなど工夫しよう
◎ トイレは一人で行ってサッと用を済ませよう
◎ 寄り道をしないでまっすぐ下校しよう
◎ 遊ぶときは少人数で、屋内より屋外を選ぼう
◎ 出かけるときは空いている時間や場所を選ぼう

こころも元気に過ごすために

- ▶ 長期化する予防生活にストレスを感じる時は、リフレッシュするおすすめ法を友達に聞いてみよう
- ▶ 楽しみを見付けてみんなで乗り越えよう
- ▶『感染症の流行が落ち着いたらやりたいこと』リストを書いて友達と共有しよう
- ▶ 不安な気持ちは、言葉に出して家族や先生、友達に話してみよう
- ▶ 心配なことがあったら、周囲の人や専門家に相談しよう

思いやりの気持ちを持とう　感染した人や症状がある人を責めないで

新型コロナウイルス感染症は、誰でも感染する可能性があります。気を付けていてもあなた自身が感染するかもしれません。あなたの家族や友達も感染するかもしれません。感染した人を責めたり、根拠のない噂を信じて広めたりすることがないようにしましょう。一人ひとりが今できることを実践していきましょう。

参考：文部科学省ホームページ　新型コロナウイルス感染症の予防～子供たちが正しく理解し、実践できることを目指して～
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08060506_00001.htm
学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2020.8.6 Ver.3)
https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00029.html

板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課　電話 03-3579-2302

令和２年８月　作成