

# ほけんだよい コロナウイルスについて

2020年5月18日、19日

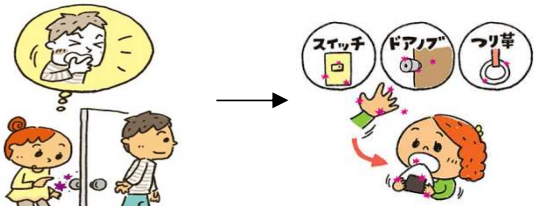
## コロナウイルスにはどのようにかかる？

小さなウイルスは、口や鼻から体の中に入っていきます。目の粘膜から入ることもあります。

### ①せきやくしゃみから (飛沫感染)



### ②ウイルスがついたものをさわった手から (接触感染)



## かからないためにできること

### ① 食事・睡眠・食事

ウイルスが体に入ってきて、負けない体をつくるのが大切です。そのためには、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。休みが続き、生活のリズムがくずれていたり、運動不足になっている人もいます。少しずつ学校モードに体を切りかえましょう。

### ② しっかり手洗い

ウイルスを体に入れないためには、手洗いが1番重要です。

せっけんを使って30秒以上の時間をかけて洗うと、ウイルスをしっかりと落とされると言われています。

学校では、次の時間には必ず手洗いをします。手を洗ったらきれいなハンカチでふきましょう。

- |           |        |            |
|-----------|--------|------------|
| ○学校へついたとき | ○給食の前  | ○休み時間のあと   |
| ○そうじのあと   | ○体育のあと | ○トイレに行ったあと |

### ③ せきエチケット

学校では必ずマスクをつけましょう。つばがまわりにとばないようにするためです。もしも、マスクをつけていないときに、せきやくしゃみをするときは、手でおさえるのではなく、ハンカチなどで押さえるようにしましょう。用意できない場合は、そでで口を押さえるようにしましょう。

### ④ 3密をさける (3つの“ない”)

テレビなどでは「3密：密閉・密集・密接を避けましょう」と言われています。わかりやすく言うと「閉めきらない」「集まらない」「近づかない」です。裏に、学校でできることを書いているので、読んでみましょう。

毎朝の検温も  
忘れずに！！





いわね  
岩根っこみんなで、<sup>しんがた</sup>新型コロナウイルスの<sup>かんせん</sup>感染を<sup>ふせ</sup>防ぎましょう



みっぺい

みっしゅう

みっせつ

「密閉」「密集」「密接」しない！

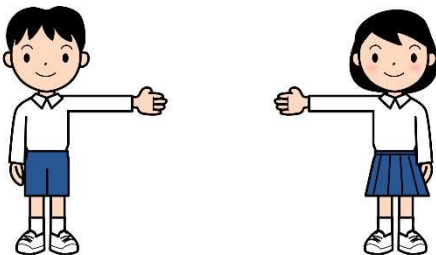
しめきらない

あつまらない

ちかづかない

●「ゼロ密」を目指しましょう。外でも、密集・密接には要注意！

<sup>ひと</sup>ほかの人と、きよりとろう！  
<sup>て</sup>手をひろげて<sup>あ</sup>当たらないきより



<sup>あ</sup>まどやとびらは開けておこう！  
<sup>くうき</sup>空気をこまめにいれかえよう



<sup>そと</sup>外でも、<sup>ひと</sup>人が<sup>あつ</sup>集まるような  
あそびはやめよう！



<sup>きゅうしょく</sup>給食の<sup>じかん</sup>時間は<sup>む</sup>向き<sup>あ</sup>合わず  
<sup>た</sup>しゃべらずに食べよう！



学校では、  
かならずマスクをしよう！



<sup>ふんかん</sup>5分間の<sup>かい</sup>おはなしは  
1回のせきとおなじ

<sup>じぶん</sup>じぶん  
<sup>ともだち</sup>ともだち  
<sup>かぞく</sup>かぞく  
<sup>せんせい</sup>せんせい  
<sup>ちいきのひと</sup>ちいきのひと  
<sup>たいせつ</sup>たいせつ <sup>ひと</sup>ひと



大切な人を、まもるために  
できることを、やろう。

おちついたら、たくさんおはなしして、たくさんあそんで、  
たくさんわらおう。その日まで、みんなでがんばろう。

