

新型コロナウイルス感染症の広がりを防ぐため、臨時休業が延長されました。私たちが今できることは、不確実な情報に惑わされずに、冷静に行動すること。皆さんはすでに心がけていることと思いますが、自分のため、そして大切な人のために、私たち一人ひとりができることを改めて考え、行動していきましょうね。

?? 家庭でできる新型コロナウイルス感染症予防ってなんだろう ??

マスク

手洗いがい

換気

外出自粛

規則正しい生活

感染症予防について色々な情報が出ているけれど、
どうして大切なの？実践しないとどうなるの？
予防行動が必要な理由を改めて考えてみましょう！

手洗いはどうして大切なの？

ウイルスがついているところを触ると、自分の手にもウイルスがつきます。その手で食べ物を食べたり、顔周りを触ったりすると、体の中にウイルスが入ってきてしまいます（＝接触感染）。石けんを使って、しっかり丁寧に洗いましょう。

マスクはどうして大切なの？

鼻や口からウイルスが入ってくるのを防いでくれるだけでなく、咳やくしゃみによって、他の人にうつしてしまうこと（＝飛沫感染）を防ぐこともできます。また、喉の乾燥も防いで、喉と気管をウイルスから守ってくれます。

換気はどうして大切なの？

空気の入れ替えをすることによって、空気中に漂うウイルスを外に出すことができます。新しい空気を入れることで、気分もリフレッシュできますし、集中力UPにもつながります。

バランスのよい食事はどうして大切なの？

体をつくるもとになる赤、エネルギーとなる黄、体の調子を整える緑、どれも欠かすことのできない栄養素です。これらをバランスよく取り入れることで、元気な体をつくることができます。1日3食、しっかりと食べましょう。

運動や睡眠はどうして大切なの？

運動をすることで体力が付き、病気にかかりにくい体をつくることができます。

睡眠は、体や心の疲れをとるのはもちろん、ぐっすり眠ることで、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりする動きをもつ「成長ホルモン」がたくさん出ます。休校中も、早寝早起きと適度な運動を心がけましょう。

外出を控えることはどうして大切なの？

新型コロナウイルスは、感染した人をあまり痛めつけません。軽症の人は活動できてしまうくらい元気な場合もあるので、気づかぬうちに人にうつしている可能性があります。自分のため、大切なひとのために今はおうち時間を楽しんでください。みなさんの行動が2週間後の未来をつくれます。



布マスクの正しい洗い方ご紹介！



布マスク が配布されました！

【使うもの】

衣料用洗剤



桶(洗面器など)



清潔なタオル



(※)

台所用手袋



塩素系漂白剤



- ① 桶に水と洗濯用洗剤（水2ℓに対して0.7g（小さいスプーン1/2くらいの量））を入れ、よくかき混ぜる。
- ② ①の中にマスクを入れて、10分待つ。
- ③ 10分後に軽く押し洗いをする（繊維をいためる可能性があるため、もみ洗いはしないでください）。
- ④ 桶の水を流し、きれいな水を溜めてすすいでください。

(※) 汚れが気になる場合・・・塩素系漂白剤（ハイターなど）を使用しましょう！

- ① ④に塩素系漂白剤（水1ℓに対して15mlくらい）を入れて、よくかき混ぜる。
- ② その中にマスクを10分浸す。
- ③ 10分経ったら、桶の漂白剤を流し、水をたっぷり溜めてすすぐ。
- ④ 漂白剤がしっかり落ちるように、もう一度水を溜めてすすぐ。

手袋必須！！

1日1回
洗濯しましょう！

- ⑤ 水気を切り、清潔なタオルに挟んで、さらに水気を取る。
- ⑥ 乾燥機は使わずに、陰干しで自然に乾燥させる。

You Tube に詳しい動画が投稿されていますので、詳しく知りたい人は [metichannel Q](#) と検索してね！

日本ユニセフ協会より <https://www.unicef.or.jp/kinkyu/coronavirus/>

こどもたちへ

不安になるのは、当然のこと。

いつもとちがう状況のなかで、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたり怒ったりするのは、当然のことです。

あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と、お話ししましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。

正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの友だちを守ることにもつながります。

自分と周りの人を守るために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが、効果的です。むやみに顔をさわらないようにしましょう。

コップや食器、食べ物、飲み物を、他の人とシェアしてはいけません。

一人ひとりが、感染を防ぐリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友達、とくに弟や妹など小さな子どもたちに、その方法を見せて教えてあげましょう。

だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）には、誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。具合が悪くなった人に対して、非難するようなことを言ったり、いじめたりしてはいけません。

がまんしないで伝えてね。

もし身体や心の調子が悪くなったら、おうちの人や面倒を見てくれるおとなの人に伝えましょう。そして身体の具合が悪いときには、外に出ずに家の中で過ごしてね。

保護者のみなさまへ

正しい情報を得てください。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染経路や症状、予防方法等に関する正しい情報を、確かな情報源から得てください。口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。

新型コロナウイルスに関する情報は、日々アップデートされています。信頼のおける最新情報は、厚生労働省サイト（日本語）、またはWHOサイト（英語）・WHO神戸センターサイト（日本語）をご確認ください。

子どもたちの体調管理と感染予防を。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の症状は、一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。学校にも、症状を伝えてください。

お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげてください。

正しい手洗い、咳をするときに肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるように教えてください。

子どもの心に寄り添ってください。

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。

お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。可能であれば、遊んだりリラックスする機会をつくってください。

年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。

