

保健だより

奈良中学校 保健室：R2.5.7



< 学校教育目標:自ら考え、他に貢献できる生徒の育成 >

◇感染症対策について◇

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い・うがい」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。自分のため、みんなのため、そして大切な人のため、感染症対策に努めましょう。私たち一人ひとりが、できることをしっかりやるのが大切です。

感染症対策

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

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 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

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- 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

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

何もしずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でかさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら 厚労省 検索

出典：首相官邸ホームページ

新型コロナウイルスのクラスター（集団感染）を防ぐために、3つの「密」が重ならないようにしましょう。

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



感染拡大防止にご協力をお願いします。

出典：首相官邸ホームページ