

新型コロナウイルス感染症を予防しよう

令和2年5月7日 保健厚生部

1. 3つの「密」を知ろう！～集団感染の共通点～

①換気の悪い密閉空間



②近距離での会話や発声をする
密接場面



③多くの人が集まる密集場面



必ずしも自宅から一步も出てはいけないというわけではなく、これらの3つの「密」の条件が重ならないように過ごすこと、「密」を作り出さないということが日常生活のポイントになってきます。

2. 新型コロナウイルス感染症を予防するためにしてほしい8つの行動とそのポイント

①毎日の検温
体調の確認



- 強いだるさ
- 息苦しさや咳
- 微熱の有無
(平熱より1℃以上高い)
- 上記以外の風邪症状
- 上記以外の体の違和感

②マスクの着用



- 鼻と口と顎を覆う
- ワイヤーを鼻に合わせ隙間をなくす
- ヒモを耳にかける
- 布マスクは毎日手洗いを

③手洗いがい消毒



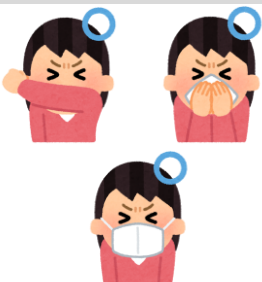
- ハンドソープを泡立てる
- 手のひら 手の甲
- 指先 指の間
- 手首
- ※アルコール消毒やハンドソープで手が荒れる人は流水でしっかり洗う

④抵抗力を高める



- 適度な運動
- バランスの良い食事
- 学校があるときと同じ起床時間と就寝時間で休養する

⑤咳エチケットの徹底



- マスクを着用する
- ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う
- 袖で口と鼻を覆う

⑥こまめな換気



- 対角線上に2か所以上窓を開ける
- 窓を全開にする
- 数分間換気
- 1時間に2回程度

⑦人との接触を避ける
ステイホーム



- 5分以上の会話は1回の咳と同じ
- 人と人の間隔は2m以上の間隔が必要

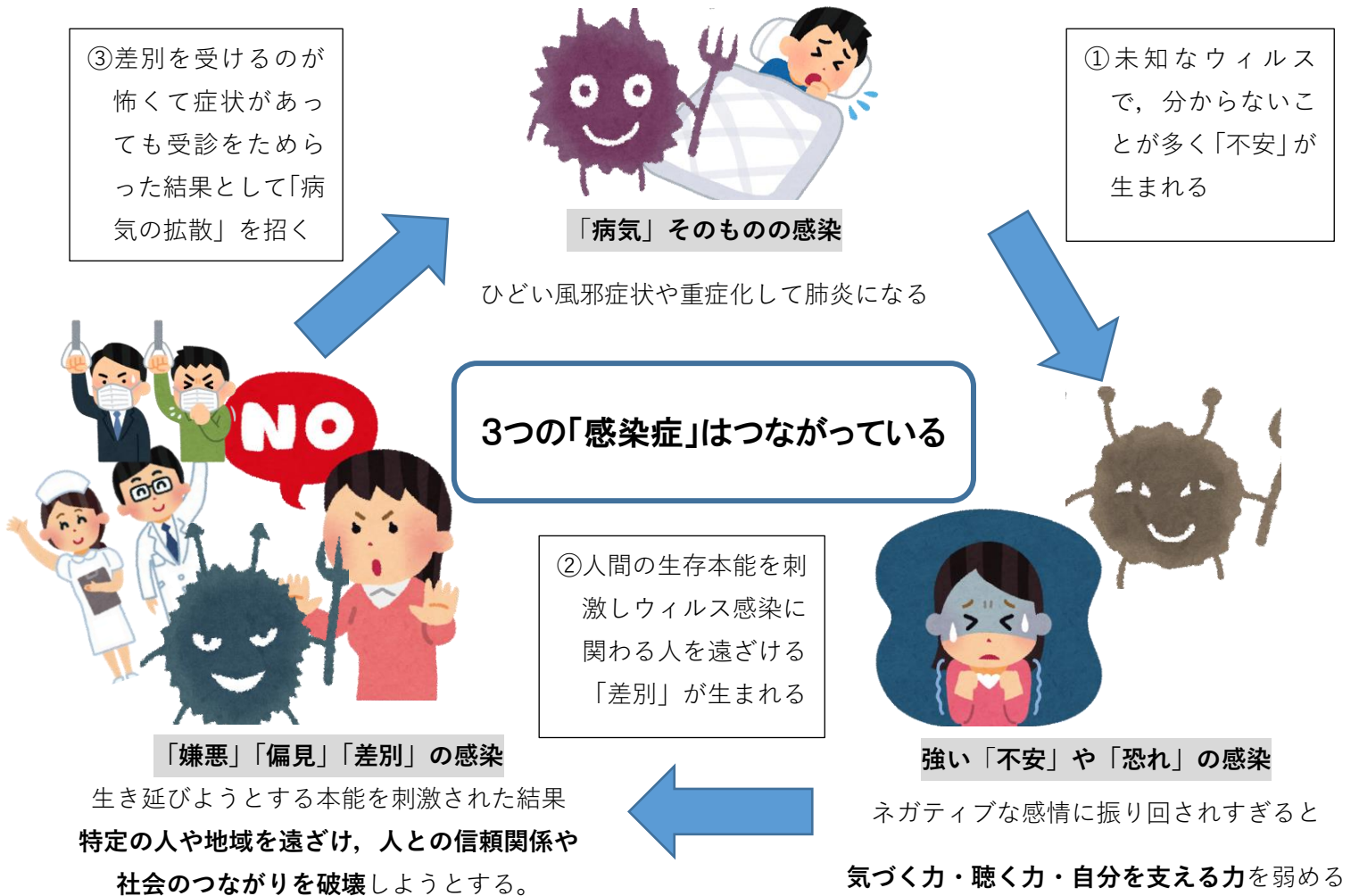
⑧消毒液を使った掃除



- 塩素系消毒液の使用
- ドアノブやスイッチ、トイレ等の共用部分を中心に消毒する

3. 新型コロナウイルス感染症の3つの「顔（感染）」を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～

新型コロナウイルス感染症の流行から3か月が経過しようとしています。世界的にウイルスに関する様々な報道がされており、その報道は知らず知らずのうちに私たちに影響を与えていることを知っていますか？
 新型コロナウイルスは病気そのものを感染させるだけでなく「不安」や「差別」の問題も人に感染させていくことを心にとめておきましょう。



なぜ「嫌悪」「偏見」「差別」が生まれるの？

見えない敵（ウイルス）への**感染の不安や恐れ**



敵はウイルス

ウイルスを遠ざけたいという心理から**特定の対象**に見える敵とみなして**嫌悪の対象**に



敵がすり替わる

嫌悪の対象を**偏見・差別**して遠ざけることでつかの間の**安心感**が得られる

本当の敵を見なくなる

3つの感染を防ぐためのセルフチェック

- 基本的な予防はできていますか
- 生活習慣が乱れていませんか
- なにかと感染症に結び付けていませんか
- 情報との距離を置く時間は作っていますか
- 趣味の時間やリラックスできる時間はありますか
- 安心できる相手とつながっていますか
- 「確かな情報」を選択できていますか
- 差別的な言動に同調していませんか
- 今、自分ができていることを認めていますか

何か心配や不安なことがあったら
 いつでも学校に連絡をくださいね

