

おやこde 撃退大作戦!
STOP 新型コロナ!

岐阜市看護教諭部会×岐阜市教育委員会
監修: 岐阜総合研修センター所長/岐阜大学名誉教授 村上 啓雄 氏
R3.6 発行

1 新型コロナってなあに?

新型コロナウィルスとは、インフルエンザウィルスや従来のコロナウィルス等と同じで、人に感染することで、発熱など風邪のような症状を引き起こすほか、嗅覚・味覚障害なども起こすことのあるウィルスです。大人、とくに高齢の方は命にかかわることがある危険なウィルスです。

新型コロナウィルスって、どのように感染するの?

現時点では、次の2つが考えられています。

- 飛沫感染
- 接触感染

① 飛沫感染: 新型コロナに感染している人が、くしゃみや咳、大声を発するなどすると、水分を含んだウィルス粒子(飛沫やエアロゾル)が空気中に発生する。新型コロナに感染していない人が、その飛沫やエアロゾルを口や鼻から吸い込んでしまい感染してしまふ。大半がこのようにして人から人へうつります。

② 接触感染: 新型コロナに感染している人が、ウィルスが手についたまま周りの人や物に触る。新型コロナに感染していない人が直接触った手、あるいは間接的にウィルスがついた物に触ってウィルスが手に付着し、その手で自分の口や鼻などを触ることで体にウィルスを取り込んでしまい感染してしまふ。ペットボトルの回し飲みなども同じですね。

感染しないように、おうちでもコロナ対策をしよう!

2 これってちい! チェックシート!

仲間で過ごす学校生活、授業、部活動、行事など、安心して、心から楽しむために!

「コロナでたかおろ!」

できていますか、チェック! してきましょう!

こ	こまめに手洗い、手指の消毒をしよう!
ろ	ロッジ! 不要不急の外出を!
な	仲間を大切に距離をしよう!
と	飛ばすな飛沫! マスクをしよう!
た	体調が悪い時には、学校、仕事を休もう!
か	換気をしよう! 家でも学校でも職場でも!
お	おうちで運動! マスクをしよう!
う	うつらない、うつさないように、考えよう!

◆チェックシート作成: 境川中学校 保健体育委員会 (P7)
◆イラスト: 境川中学校 高井美紗さん (P1~P3, P6) 岐阜清流中学校3年 高井美紗さん (P1~P3, P6) 境川中学校 美穂部 (P7)
◆イラスト監修: 岐阜市歴史博物館 レイアウト監修: 岐阜市歴史博物館 河合麻美

1 家族で健康チェックをしよう!

- ① 毎朝、体温を測ろう。
- ② 家族で観察し合おう。(顔色、だるさ、風邪の症状、味覚はある? など)
※これ以外の症状でも体調がよくないときは、学校や仕事はお休みしましょう。
- ③ 休日にも健康チェックをしよう。
- ④ 学校へは過去14日分の体温や症状、体調不良者との接触、流行地域への訪問の有無などチェックシートで体調を報告しましょう。とくに部活動を行う場合は指導の先生、生徒とともに必ずこれらをきちんと確認して行ってください。

どうして大切な?

新型コロナウィルスは人から人にうつる病気です。体調が悪い時は、新型コロナに感染している可能性もあり、とくに症状がある人は人にうつしやすいため万が一を考えて休みましょう。

2 マスクをつけよう!

- ① 出かける時は、マスクを着けよう。
- ② 家に帰ってからも、普段一緒に住んでいない訪問者(宅配便、親せきの方など)と会う時はマスクを着けよう。
- ③ ぴったりサイズのマスクを正しく着けよう。(ゴムひもの調節、鼻だマスク、あごマスクはNG)
- ④ 外すときは、外して良いタイミングを意識しよう。
- ⑤ ついっかり…のために、予備のマスクを1~2枚用意しておこう。

どうして大切な?

新型コロナウィルスは、大半が飛沫感染です。咳、くしゃみ、声を出すことで飛沫を飛ばしたり、吸い込んだりしないために、マスクをしましょう。

3 困った時の相談窓口はココ!

岐阜市には、新型コロナウィルス感染症に関する相談窓口が設置されています。

■発熱等の症状がある方の相談はこちら

■発熱等の症状がある方の相談はこちら

【発熱・咳】
【出典: 岐阜市HP 新型コロナウィルス感染症に関する各種支援・相談窓口】

発熱等の症状がある方の相談・受診の流れ

かかりつけ医等の身近な医療機関に電話相談
相談する医療機関に迷う場合は、受診・相談センターにご連絡ください。

岐阜市保健所 平日(午前9時~午後5時) 058-252-0393
休日・夜間電話相談窓口 058-272-8860

平日の夜・休日: 岐阜市教育委員会・緊急携帯(080-1599-3970)にご連絡ください。

平日の日中: 学校にご連絡ください。

3 手洗いは、命を救う!

家に帰ったら、すぐに手を洗おう。食事の前、トイレの後も、自分以外の人が触れるものを触ったあとは忘れずにね!

- ① 石けん+流水→ペーパータオルで拭く。
- ② アルコール手指消毒液で消毒する。

どうして大切な?

手にウィルスが付く(ウィルスがついていることは誰も気付けない)→ウィルスが付いた手で口、鼻、眼などを触る→そこから感染する。手洗いをし、手に付いたウィルスをやっつけば、新型コロナにかかりません。

4 換気をしよう!

方法① エアコン以外の換気扇がある部屋では、常にスイッチをいれたままにして換気し続けよう。

方法② 換気扇のない部屋では、最低1時間に2回、1回は5分を目安に出入口と窓を開けて換気する。

・サーキュレーターや扇風機を出入口や窓から外向けにかけると good!

どうして大切な?

空気中にたどようウィルスを含んだ飛沫、エアロゾルを吸い込むことで感染します。換気によってそれらを外に出せば、清潔な空気を吸うことで、感染を防げます。

7 スナックタイムはお楽しみタイム!

- ① 思う存分、趣味を楽しもう。
- ② 親子と一緒に楽しもう。
- ③ たまには、コロナを楽しもう。
- ④ エクササイズ、運動を楽しもう。

換気の悪い場所(密閉)や、たくさん人が集まる場所(密集)、みんなが集まる(密接)の元になります。それを避けるために、おうち時間を長くします。3密がそろわなくても一つも密があれば危険です。

8 睡眠、栄養、運動、心の安定に気を配ろう!

- ① 睡眠を十分とろう。
- ② バランスの良い食事をとろう。
- ③ ストretchや運動をしたり、体を動かそう。
- ④ 家族で話したり笑ったりして、積極的にコミュニケーションをとろう。

病気に負けない丈夫な体を作ろう!

この4つは、全ての病気の予防につながります。

④ 家族で話したり笑ったりして、積極的にコミュニケーションをとろう。

③ ストretchや運動をしたり、体を動かそう。

② バランスの良い食事をとろう。

① 睡眠を十分とろう。

しっかりと寝ることで、免疫力がアップし、心も安定して、体も強くなります。免疫力がアップすると、新型コロナウィルスにかかりにくくなります。

5 食事の時間のお約束!

- ① お互いの距離を取ろう。
- ② 座席の配置に気を配ろう。
- ③ 会話は少なめにしよう。(団らんは食後に)

※家族でもコップの共用やペットボトルの回し飲みはやめましょう。

どうして大切な?

食べながらおしゃべりすると飛沫やエアロゾルがたくさん出ます。食べながら話すことはこれまでの経験から最も感染が広がりやすい危険な行為であることが明らかになっています。

6 体調が悪いときは…

- ① 熱、だるい、せき、風邪気味…こんな時は、仕事や学校を休みましょう。
- ② ①以外の症状でも、体に異変がある時は休みましょう。
- ③ 休む時は、家族とは別室で休みましょう。

※体調不良は、誰にでもあること。自分のためにも、周りの人のためにも休みましょう。

どうして大切な?

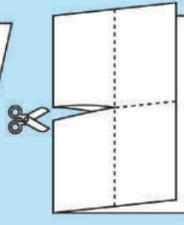
新型コロナウィルスは人から人にうつる病気です。体調が悪い時は、新型コロナに感染している可能性もあり、とくに症状がある人は人にうつしやすいため万が一を考えて休みましょう。

てちよろ かく かんた
手帳の作り方

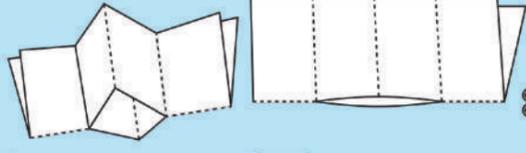
①折目、切り口
おめ きくち



②折り方
お かんた



③折る(山折り、谷折り線にそって折る)
お



できあがり

