

^{しんがた}
STOP 新型コロナ!

おやこ **de** ^{げきたい} 撃退 ^{だい} **★** ^{さくせん} 作戦!



岐阜市養護教諭部会×岐阜市教育委員会

監修: ぎふ総合健診センター所長/岐阜大学名誉教授 村上 啓雄 氏

R3.6 発行

?

新型^{しんがた}コロナウイルスってなあに？

新型^{しんがた}コロナウイルスとは、インフルエンザウイルスや従来^{じゅうらい}のコロナウイルス等^{おな}と同じ^{ひと}で、人に感染^{かんせん}することで、発熱^{はつねつ}など風邪^{かぜ}のような症状^{しょうじょう}を引き起こすほか、嗅覚^{きゅうかく}・味覚^{みかく}障害^{しょうがい}なども起こすことのあるウイルスです。大人^{おとな}、とくに高齢^{こうれい}の方は命^{いのち}にかかわることがある危険^{きけん}なウイルスです。

新型^{しんがた}コロナウイルスって、どのように感染^{かんせん}するの？



現時点^{げんじてん}では、次^{つぎ}の2つが考^{かんが}えられています。

- ① 飛沫^{ひまつ}感染^{かんせん}
- ② 接触^{せつしょく}感染^{かんせん}

① 飛沫^{ひまつ}感染^{かんせん}：新型^{しんがた}コロナに感染^{かんせん}している人が、くしゃみや咳^{せき}、大声^{おおごえ}を発^{はっ}すると、水分^{すいぶん}を含^{ふく}んだウイルス粒子^{りゅうし}（飛沫^{ひまつ}やエアロゾル）が空気^{くうきちゆう}中に発^{はっ}生^{せい}する。

新型^{しんがた}コロナに感染^{かんせん}していない人が、その飛沫^{ひまつ}やエアロゾルを口^{くち}や鼻^{はな}から吸^すい込^こんでしま^い感染^{かんせん}してしま^う。大半^{たいはん}がこのようにして人^{ひと}から人^{ひと}へとうつります。

② 接触^{せつしょく}感染^{かんせん}：新型^{しんがた}コロナに感染^{かんせん}している人が、ウイルスが手^てについたま^ま周り^{まわ}のひとものさわしんがたかんせんひとちよくせつさわて間^{かん}接^{せつ}的にウイルスがついた物^{もの}をさわってウイルスが手^てに付^ふ着^{ちゃく}し、その手^てで自分^{じぶん}の口^{くち}や鼻^{はな}眼^めなどをさわること^{こと}で体^{からだ}にウイルスを取り込^とんでしま^こい感染^{かんせん}してしま^う。ペットボトル^{まわ}の回^のし飲^{おな}みなども同じ^{おな}です。

感染^{かんせん}しないように、おうちでもコロナ対策^{たいさく}をしよう！



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。

どうして大切なの？

新型コロナウイ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-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。鼻だしマスク、あごマスクはNG)

④ 外すときは、外して良いタイミングか意識しよう。

⑤ ついっっかり…のために、予備のマスクを1~2枚用意しておこう。



どうして大切なの？

新型コロナウイルスは、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

てあら いのち すく 手洗いは、命を救う！



いえ かえ て あら しょくじ まえ あと じぶん
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

いがい ひと ふ さわ わす
以外の人が触れるものを触ったあとは忘れずにね！

- ① せっ りゅうすい → 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。

たいせつ
どうして大切なの？

しんがた
新型コロナウイルスは…

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

4

かんき 換気をしよう！

ほうほう
方法① エアコン以外の換気扇がある部屋では、

つね 常にスイッチをいれたままにして換気し続けましょう。



ほうほう かんきせん
方法② 換気扇のない部屋では、最低1時間に2回、

かい ふん めやす ていりぐち まど あ かんき
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に向かってかけるのも good!

たいせつ
どうして大切なの？

くうきちゅう
空気中にたまたまウイルスを含んだ飛沫、エアロゾルを吸い込むと感染します。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。

5

 しょくじ じかん やくそく
 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。

たいせつ
 どうして大切なの？

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今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よ。

6

 たいちょう わる
 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。

- ②①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。



たいせつ
 どうして大切なの？

新型コロナウイ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を考えて休みましょう。

7

ステイホーム＝お楽しみタイムに！



- ① 思う存分、趣味を楽しむ。
- ② 親子で一緒に楽しむ。
- ③ たまには、ゴロゴロを楽しむ。
- ④ エクササイズで、運動を楽しむ。 など

どうして大切なの？

換気の悪い場所（密閉）や、たくさんの人が集まる場所（密集）、みんなで集まってワイワイやる（密接）のは、感染の元になります。それを避けるために、おうちにいる時間を長くします。3密がそろわなくても一つで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 ストレッチや運動をして、体を動かそう。
- ④ 家族で話を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。



この4つは、全ての病気の予防につながります。

病気に負けない丈夫な体を作ろう！

どうして大切なの？

栄養や睡眠や運動を十分にとり、心が安定していると、免疫力と言って、体が病気にならない力が強まります。免疫力を高めることで、新型コロナウイルスにかかりにくくなります。

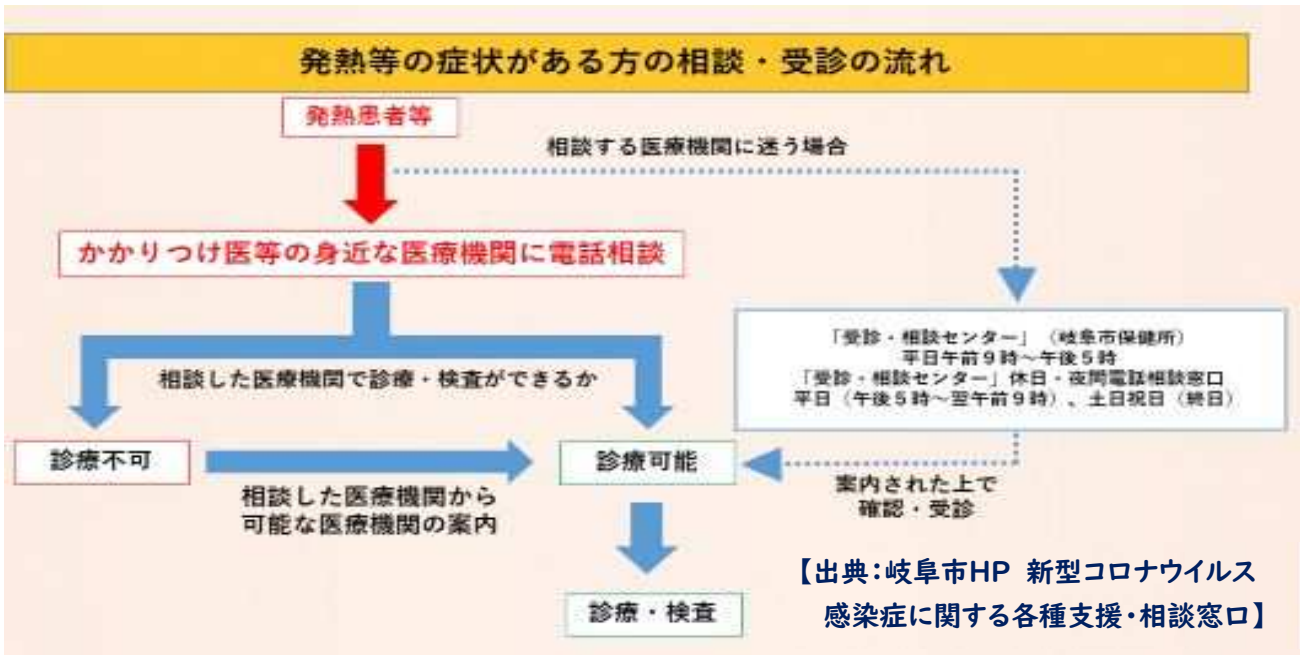
！ 困った時の相談窓口はココ！

岐阜市には、新型コロナウイ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

まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話でご相談ください。



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。

受診・相談センター	
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

■新型コロナウイルスに感染・濃厚接触者・PCR検査を受けることが決まったら。

平日の日中: 学校にご連絡ください。

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。



これでばっちり！チェックシート！

なかま す がっこうせいかつ じゆぎやう ぶかつどう ぎやうじ
仲間と過ごす学校生活、授業、部活動、行事など、

あんしん こころ たの
安心して、心から楽しむために！



「コロナとたたかおう！」



できているか、チェック ✓ してみましょう！

こ	こまめに手洗い、手指の消毒をしよう！ <small>てあら しゆし しょうどく</small>	
ろ	ロックしよう！不要不急の外出を！ <small>ふようふきゆう がいしゆつ</small>	
な	仲間を大切にする距離をとろう！ <small>なかま たいせつ きより</small>	
と	飛ばすな飛沫！マスクをしよう！ <small>と ひまつ</small>	
た	体調が悪い時には、学校、仕事を休もう！ <small>たいちやう わる とき がっこう しごと やす</small>	
た	食べること、寝ることを大切にして、身体と心を元気にしよう！ <small>た ね たいせつ からだ こころ げんき</small>	
か	換気をしよう！家でも学校でも職場でも！ <small>かんき いえ がっこう しょくば</small>	
お	おうちで運動！ストレス解消！ <small>うんどう かいしょう</small>	
う	うつらない、うつさないように、考えて行動しよう！ <small>かんが こうどう</small>	

◆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： 岐阜清流中学校3年

高井美紗子さん (P1~P3, P6)

岐阜大学医学部看護学科4年

上田 青奈さん (P4~P5)

境川中学校

美術部 (P7)

◆レイアウト監修： 岐阜市歴史博物館

河合麻美