

新型コロナウイルスを防ぐには

令和2年4月
那須烏山市立境小学校

新型コロナウイルス感染症とは・・・

ウイルス性のかぜの一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く強いだるさ（倦怠感）を訴えることが多いことが特徴です。
感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）とされています。



新型コロナウイルスの感染の仕方とは・・・

①
飛まつ

かんせん
感 染

感染した人の飛まつ（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

②
せつ かん
接 感

しよく
触 染

感染した人が、くしゃみやせきを手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がその場所に触ると、ウイルスが手につきます。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。



日常生活で気をつけること・・・

● ウイルスを入れない① 手洗い

ウイルスがついたものを触った手で、目や鼻、口などに触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで洗い流しましょう。



●ウイルスを入れない② マスク

マスクをすることで、



- ①くしゃみやせきをしたときに「しぶき」を飛ばさないようにする。
- ②手についたウイルスを鼻や口につけないようにする。
- ③空気の中にただよっているウイルスが鼻や口に入らないようにする。



【マスクのつけ方】



マスクを鼻の
形に合わせ
る。



あごの下まで
広げる。



ひもを耳に
しっかりと
かける。

【マスクのはずし方】



ひもを持って
はずす。



ふたつきの
ゴミ箱に
捨てる。



手を洗う。

●ウイルスと戦う 「免疫力を高める」

体の中に入ってきたウイルスは、私たちの細胞を乗っ取ってどんどん増えていきます。ウイルスが体の中に入ってきて、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力が私たちの体にあります。これが免疫力です。免疫力は、生活の様子や心の状態で高まったり、弱まったりします。免疫力を高める生活を心がけて、ウイルスに負けない体づくりをしよう。

免疫力を高めるために・・・

規則正しい生活



バランスのとれた食事



運動



血行
がよくなります。

お風呂



体温があがります。

●ウイルスを減らす 「換気で追い出す」

こまめに換気をして、ウイルスを追い出しましょう。

