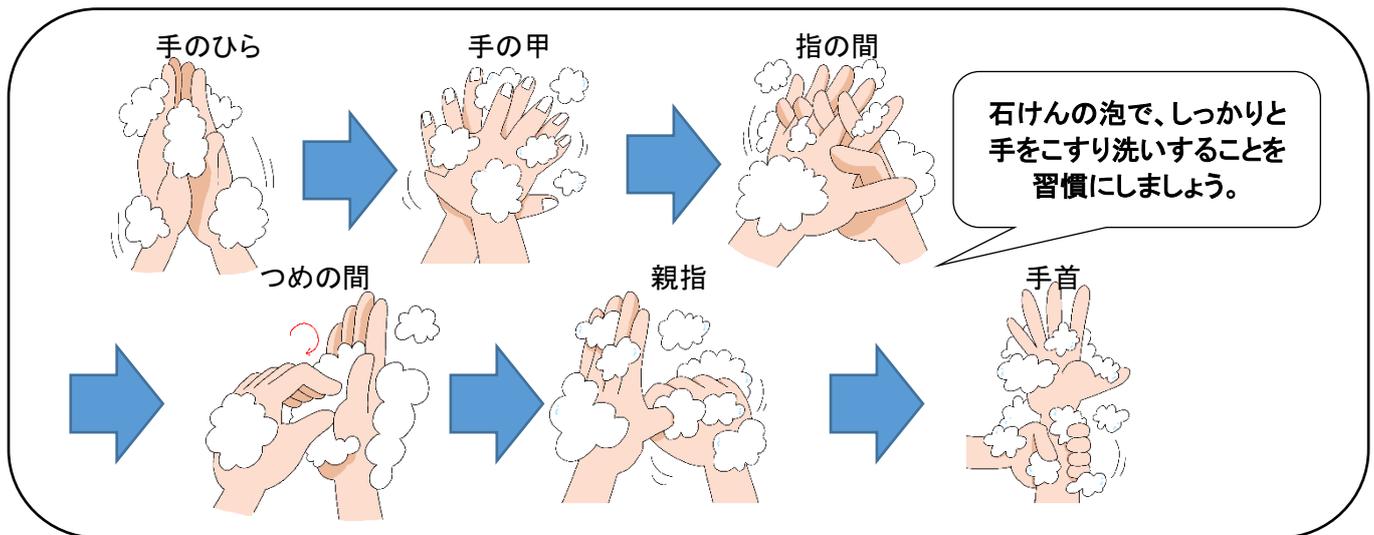


今、自分にできることを全力で取り組みましょう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、これまで過ごしてきた日常が大きく変わりました。長い休校期間や自粛期間、思うように過ごすことができず、不安を感じていた人も多いのではないのでしょうか。そんな中、私たちの生活を守るために、一生懸命に働き、支えてくださった力がたくさんあることを決して忘れてはいけません。緊急事態宣言が解除されても、ウイルスの存在が消えたわけではありません。同じ状況を繰り返さないように、これからも感染予防のために自分にできることをしっかりと取り組みましょう。

1 手洗いを徹底しましょう

感染予防の第一は、ウイルスを体内に侵入させないことです。いろいろな場所に触れる手が清潔に保てるよう、石けんやハンドソープを使い、念入りに手を洗うようにしましょう。



2 相手との距離（ソーシャルディスタンス）を取って行動しましょう

周りの人との距離を2メートル以上（お互いに手を広げてぶつからない程度）離れるようにしましょう。

どうして、「2メートル」？

「ひまつかんせん飛沫感染」するウイルスは、私たちの口や鼻、目などの粘膜から体内に侵入します。咳やくしゃみだけではなく、会話も飛沫感染の原因になります。自分で気付かないうちに、「だえき唾液」と共にウイルスが相手の方へ飛ぶ距離のめやすが、右の表です。

ソーシャルディスタンスは、この普段の会話の部分で、相手に飛沫を飛ばさないため、2m以上離れることを求めたものです。

また、マスクも飛沫を遠くへ飛ばさない、飛ぶ量を減らすためにできるだけ着用しましょう。

		ウイルスの飛ぶ距離	
会話		1~2m	
せき		3m	
くしゃみ		5m	

3 規則正しい生活を心がけましょう

体の免疫力を低下させないよう、規則正しい生活を送るようにしましょう。夜の十分な睡眠時間や栄養バランスの良い食事を心がけ、体の疲れを残さないようにしましょう。

学校に登校する日には、必ず持参するようご協力をお願いします

- ①健康カード *朝の健康観察と検温をお願いします。
- ②マスク（着用のこと）
- ③ハンカチ（ハンドタオル）・ティッシュ