

新型コロナウイルス感染症への対策に力が入ってきています。焦らずに、手洗い・うがい・十分な栄養・十分な睡眠・換気・人の多い所はできるだけ避ける・マスク着用・咳エチケット…など1人1人ができる予防対策を変わずにしていきましょう。そして、今こそいつも通りに規則正しい生活を送り、体の抵抗力を高めることが大切です！

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症って？

症状・・・発熱、のどの痛み、長引くせき（1週間くらい）、強いだるさなど

潜伏期間・・・1日～12.5日（多くは5～6日）

ウイルス性の風邪の一種です。感染しても軽症であったり、治ることも多いですが、インフルエンザと比べて重症化するリスクが高いと言われています。

重症化すると肺炎になり、ひどい場合は死亡することもあります。



どうやってうつるの？

飛沫感染

感染した人の飛沫（せき、くしゃみ、つばなど）と一緒にウイルスが放出されて、それを他の人が口や鼻などから吸いこんで感染する。



接触感染

感染した人が、せきやくしゃみを手でおさえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつく。それを他の人がさわると手にウイルスが付き、その手で口や鼻をさわると感染します。

感染症対策のためにできることは？

◎石けんで手洗い

30秒くらいかけて、手首まで丁寧に洗いましょう。

こまめに洗って、清潔なハンカチやタオルでよくふきとりましょう。

ある場合はアルコール消毒もするとなお良いです。

◎規則正しい生活

十分な睡眠、バランスの良い食事で免疫力を高めましょう。

◎環境を整える

空気が乾燥すると、のどのバリア機能が低下します。湿度は50～60%が理想です。湿度を保つことは大事ですが、部屋を閉めきっておくのもよくありません。

換気も行い、新鮮な空気と入れかえることも大切です。



みんなで予防しよう！

正しい手の洗い方



正しいマスクの着用



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



※風邪の症状や37.5℃以上の発熱が続く
※強いだるさや息苦しさがある
などの症状があるときには無理をせず、毎日体温を測って記録しておきましょう。
受診するときには、まずかかりつけ医や天草保健所（0969-23-0172：9時～19時まで）に電話して相談しましょう。

とにかく生活リズムを整えましょう！



少し休みが続きますが、家にいても、学校にいても生活サイクルは一緒にしましょう。時間があるからゲーム、テレビなどではなく、時間があるからこそ学習です。分からなかったところやもっと頑張りたいところを復習して力をつけるチャンスです！

- ◎栄養バランスを考えて、好き嫌いせず3食しっかり食べましょう
- ◎起きる時刻は毎日決まった同じ時刻で！
- ◎毎日23時までには寝よう！
- ◎時間を決めて学習しよう！

…だらだらせずに、50分学習したら10分休憩など自分で日中もリズムを作りましょう。

- ◎家でストレッチや軽い運動をしましょう

…ずっと動かないのもきついですよね。家の中で筋トレや庭でなわとびなどどうですか？