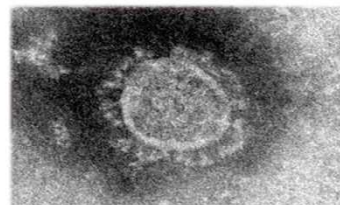
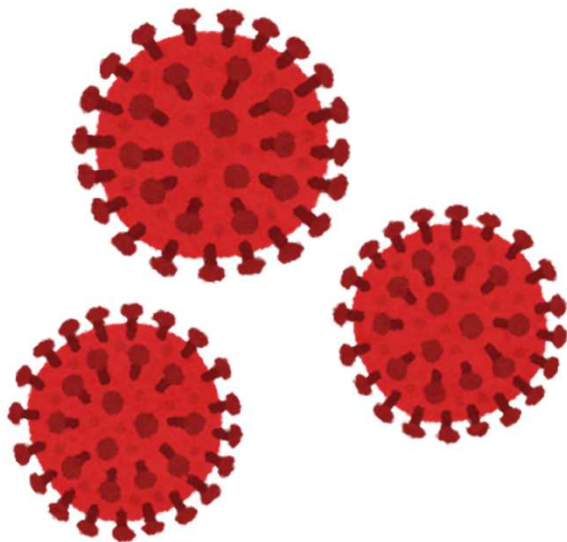


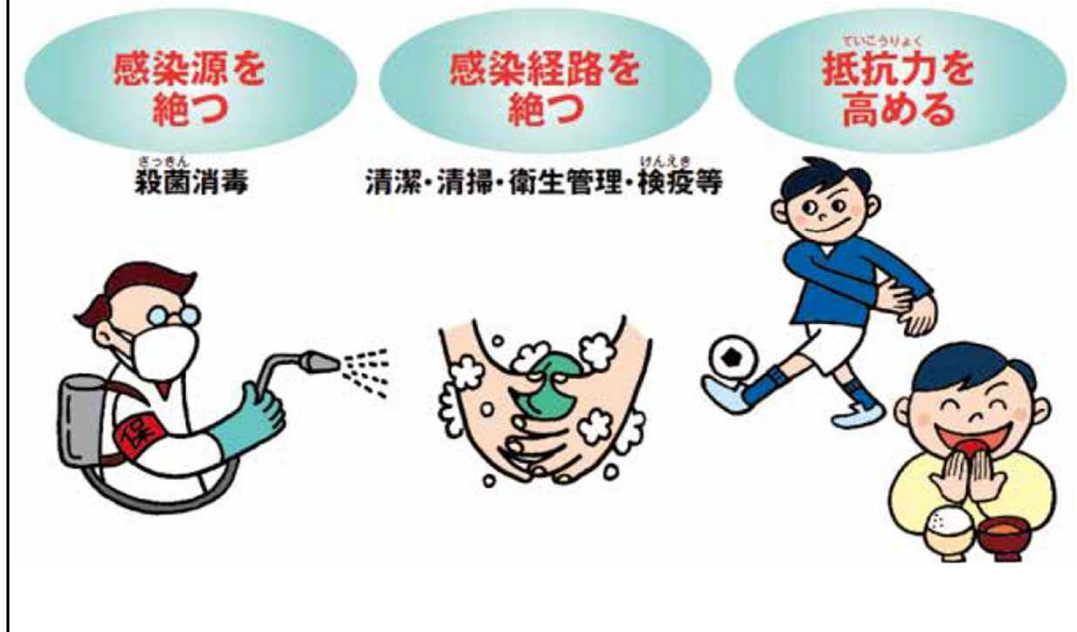
# 新型コロナウイルス感染症の予防 ～正しく知って予防しよう～



和歌山県教育委員会

ウイルスは、自分自身で増えることはできないが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増える。

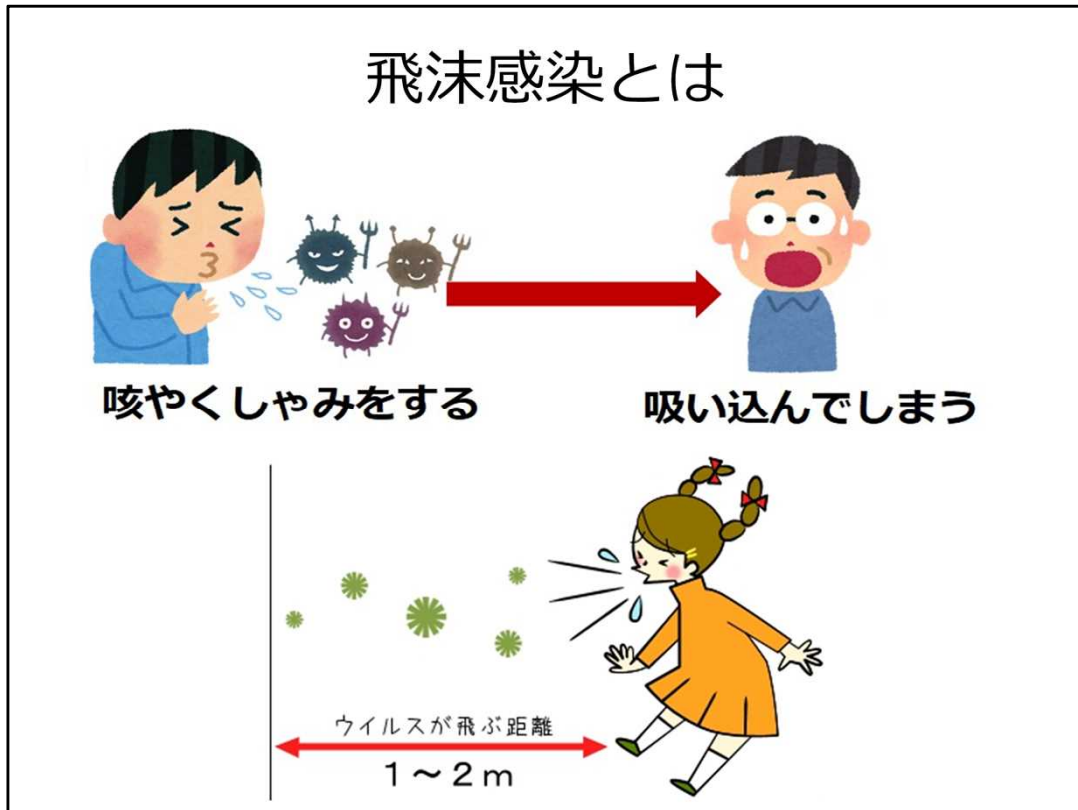
# 感染対策のポイント



新型コロナウイルス感染症は、現時点（令和2年4月）では、飛沫感染または、接触感染によって感染するとされていること。  
ウイルスから身を守るために、換気など周囲の環境を衛生的に保ち、正しい手洗いの方法を身に付けること。

感染症を予防するには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効であること。

## 飛沫感染とは



新型コロナウイルス感染症は、現時点（令和2年4月）では、飛沫感染または、接触感染によって感染するとされていること。

飛沫感染とは、感染者の咳やくしゃみ、つばとともに放出されたウイルスを他者が口や鼻から吸い込んで感染することを言う。（飛沫は1~2m飛ぶと言われている。）

## 接触感染とは

人は、“無意識に”顔を触っています!

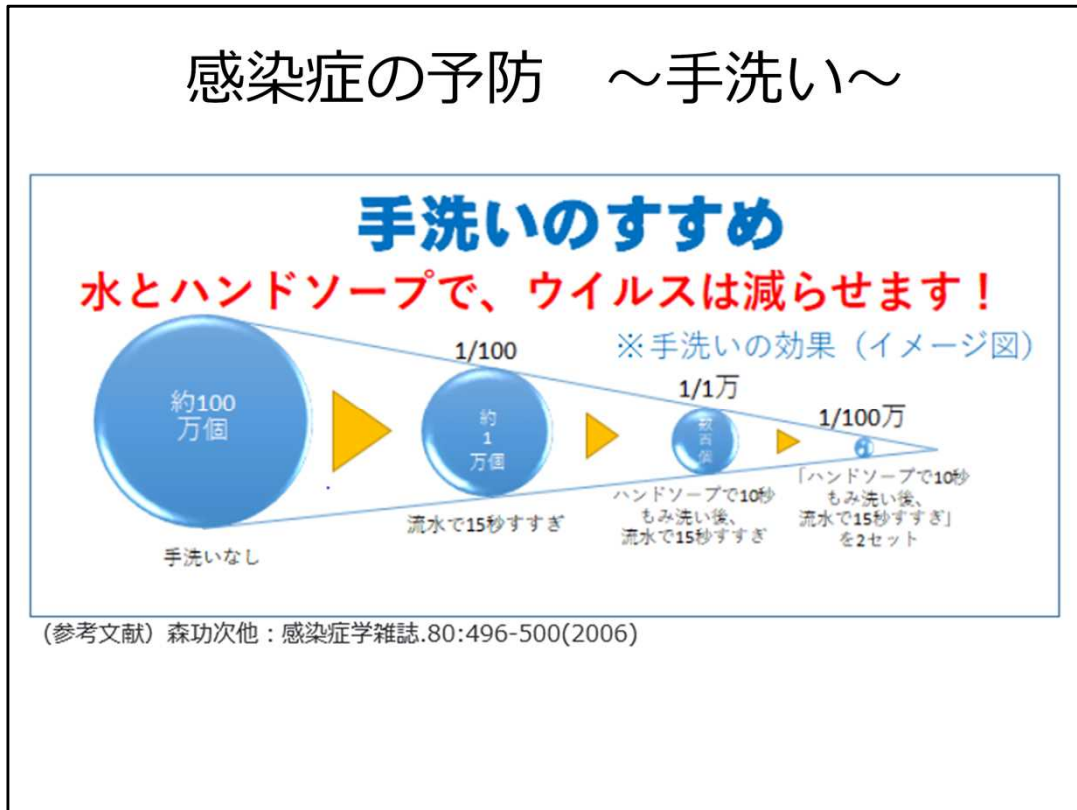


そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、  
約**44パーセント**を占めています!

接触感染とは、手や指などの皮膚、粘膜や消毒が十分できていない物や嘔吐物に触れることによって、主に口などから体内に侵入し間接的に感染することを言う。

人は無意識に顔を触っていることが多いため、注意が必要である。

# 感染症の予防 ～手洗い～



手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染するため、手洗いは接触感染を予防するのに効果がある。

しかし、さっと洗っただけでは、爪の裏や手のしわ、指紋の間にいたウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまうため、正しい方法で手洗いを行わないと予防にはならない。

爪の間、指の間や親指の付け根などには細菌が残りやすいため、手のひらだけでなく、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首も洗うようにする。

洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどでよくふき取って乾かす。また、ハンカチ等は他の人と貸し借りはしない。

爪を短く切り、清潔にしておくことも必要である。

手指消毒薬も有効であるが、水とハンドソープを使って正しい方法で手洗いをした後に使用しないと効果は薄れる。

# 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
 ・爪は短く切っておきましょう  
 ・時計や指輪は外しておきましょう

① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

② 手の甲をのばすようにこすります。

③ 指先・爪の間を念入りにこすります。

④ 指の間を洗います。

⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 手洗いのタイミング

トイレの後  
 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時  
 掃除の後  
 食事の前後  
 屋外で活動した後  
 共有の物を触った時

感染症の予防のため、正しい手洗いの方法を知り、実践できるようにしよう。

1回の手洗いでは、①～⑥まで30秒かける。

砂時計やタイマーを置いて実施してみる方法もある。

手洗いのタイミングは、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ時、食事の前後、屋外で活動した後には、特にしっかりと手を洗うようにする。

## 感染症の予防 ～咳エチケット～



飛沫感染を防ぐために、何もせずに咳やくしゃみをしたり、咳やくしゃみを手でおさえたりせずに、3つの咳エチケットを実践する。

### < 3つの咳エチケット >

- ① マスクを着用する。(口・鼻を覆う。)
- ② マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う。
- ③ マスクがなく、とっさの時は袖で口・鼻を覆う。

## 正しいマスクの着用



会話等でも飛沫はたくさん飛び散っているため、家を出てから帰るまではマスクの着用を徹底する。

<正しいマスクのつけ方>

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う。
- ② ゴムひもを耳にかける。
- ③ 隙間がないよう鼻まで覆う。

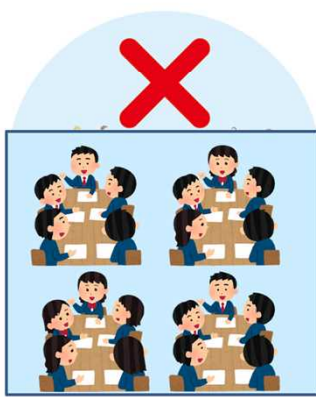


## 感染症の予防 ～3つの密～

①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面

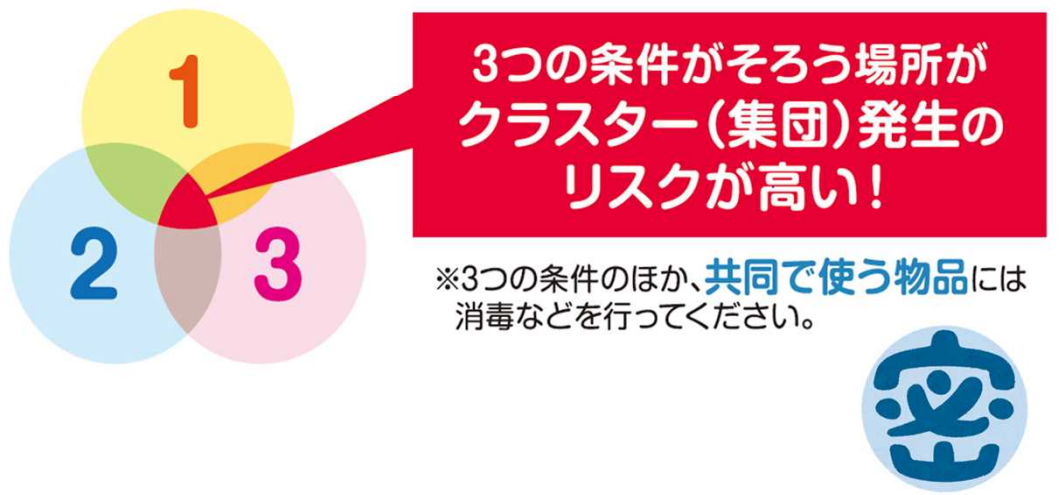


新型コロナウイルス感染症を予防するための「3つの密」を理解し、適切に行動する。

< 3つの密 >

- 1 換気の悪い密閉空間（空気の入れ替えのできない場所、窓のない場所）
- 2 多数が集まる密集場所（たくさんの人が集まる場所）
- 3 間近で会話や発声をする密接場面（人と人との間が近い場面）

- 新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。
- 日常生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要であり、この3つの条件がそろう場所では、クラスター（集団）発生のリスクが高い。

日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫することが必要である。

3つの密が重ならない場合でも、リスクを減らすため、できる限り「密閉」「密集」「密接」しないようにする。

他にも他の人と共同で使う物品には消毒を行う。

## 新型コロナウイルス感染症の流行に係る差別や偏見

### 誤った情報や認識、不確かな情報に惑わされた言動例

感染者が多い国やその国の方々への誹謗中傷やSNS等での心無い書き込み

感染者やその家族、対応している医療関係者等への不当な偏見や差別、いじめ

感染者が出た施設に対して、その施設の使用禁止などの風評をSNS等へ書き込み

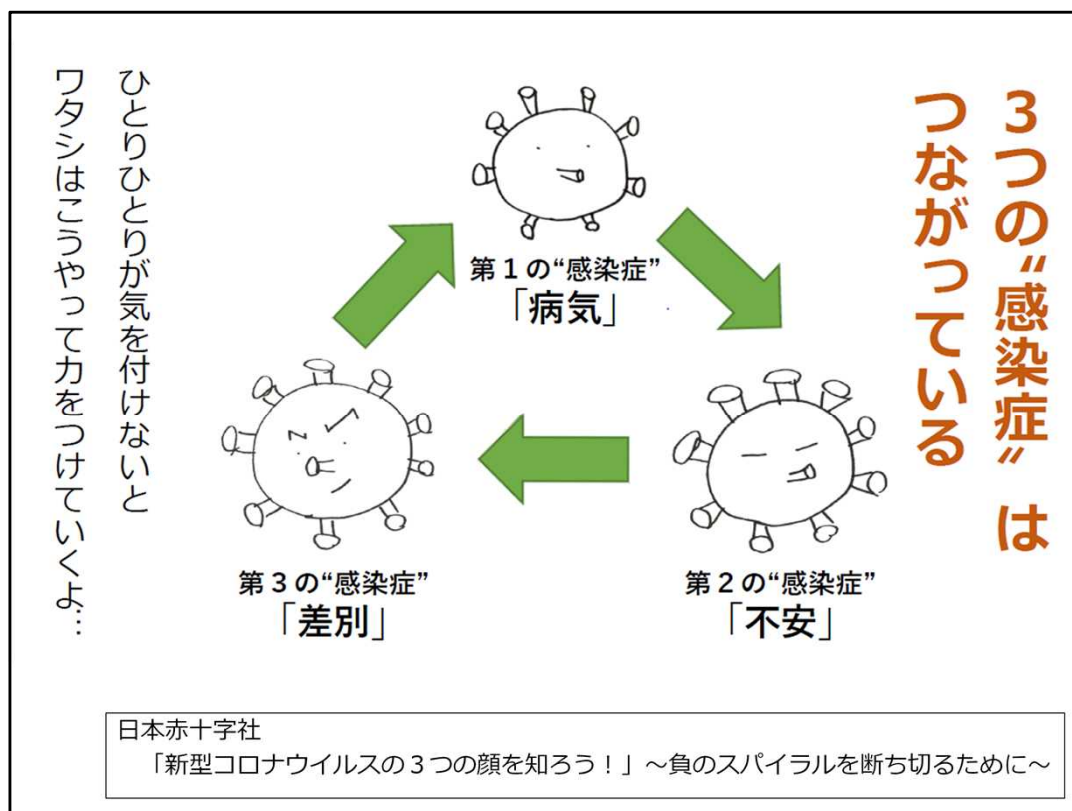
海外から帰国された方や海外での日本人等に対する不当な偏見や差別、いじめ

正確な情報や科学的根拠に基づいた行動が必要

新型コロナウイルス感染症に関する誤った認識や不確かな情報に惑わされた言動がたくさん起こっている。

<例を提示>

正確な情報や科学的根拠に基づいた行動が必要である。



感染者、濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別は許されない。

不確かな情報や科学的根拠のない情報による見えないウイルスへの不安から、特定の対象（※1）を嫌悪の対象としてしまうことで、差別や偏見が起こる。

※1 ・感染症が広がっている地域に住んでいる人、・咳をしている人、・マスクをしていない人、・外国から来た人 など

差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報（公的機関が提供する情報）を得ること、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な言動に同調しないことが大切である。

一人一人が気を付けることが大切である。

## 感染対策10か条

徹底して、「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けよう！

### 【登下校に関すること】

- ① 電車やバスに乗車中は会話を控えましょう。
- ② 授業終了後は速やかに下校しましょう。
- ③ 下校後は寄り道をせずに帰宅しましょう。
- ④ 自宅を出てから帰るまではマスクを着用しましょう。
- ⑤ 登校前には自宅で体温を測り、健康観察票に記録しましょう。

### 【学校生活に関すること】

- ⑥ 正しい方法でこまめに手を洗いましょう。手を洗った後は、自分のハンカチ等でよくふき取って乾かしましょう。
- ⑦ 他の人とは十分な距離（1～2m）を取りましょう。
- ⑧ 休み時間には窓やドアを開け、教室の換気をしましょう。
- ⑨ 食事の際は、飛沫を飛ばさないよう席を離し、対面して食べることや会話を控えましょう。
- ⑩ 誰もが感染したり、させたりする可能性があるため、感染者等に対する差別や偏見はやめましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、登下校中や学校生活においては10か条をしっかりと守る。

※10か条の各項目を読み上げ、しっかり確認させること。



#### 児童生徒へのメッセージ

【知らないうちに、拡めちゃうから。】

疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフに、若い方を対象とした啓発アイコンが作成されています。自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。私たち一人一人が、できることをしっかりやっていく。それが私たちの未来を作ります。

皆さん、引き続き、3密を避ける行動へのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症は、り患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されている一方、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。自分自身を守るため、そして、大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底をお願いします。