



桜谷小
保健室
R2. 11

できることを無理しないで続けよう

11月中旬から全国では再びコロナウイルスの感染が広がってきました。冬にむけて感染者が増えることは予想されていましたが、今は家庭内感染が増えており、さらに対策が呼びかけられているところです。冬場の生活のしかた、外出の際の注意等については、再度見直していく必要があります。滋賀県は「注意ステージが1から2」に引き上げられました。新しい情報も入ってきましたのでお伝えしておきます。

全ての対策を実行するのはむずかしいです。家庭でもできる手洗い・マスク・かん気をやり続けていきましょう。

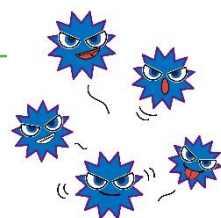
新型コロナウイルスの^{せいしつ}性質

インフルエンザとくらべてみると、こんなにちがう。

☆インフルエンザウイルスは、初めから激しい症状（^{はつねつ}発熱、^{おかん}悪寒、^{ずつつ}頭痛、

^{きんにくつう}筋肉痛）が出て、早く増える上気道感染。^{じょうきどうかんせん}せきやくしゃみで大きな飛沫（^{ひまつ}しぶきのこと）が飛び、早く落ちる。

★コロナウイルスは軽症・無症状で肺の奥に感染。ゆっくり増えるので初めは症状がでない。細かい飛沫なので一気にひろがる。落下せずに空気中をただよう。会話などで細かい飛沫（マイクロ飛沫）をまき散らす。



ウイルスは どこにいる？

- ・感染者の鼻汁やだ液にいる。口の中でも増える。
- ・はみがきやうがいはリスクにはならない。むしろする方がいい。
- ・^{はい}肺から出る細かい飛沫にいる。^{ひまつ}
- ・飛沫がついた物の表面にいるので、飛び散らないようそっとふき取る。

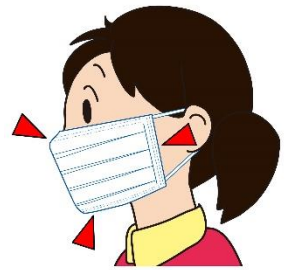


ウイルスを運ぶのは人間！^{にんげん}

- ・初めは無症状のため、知らないうちに感染していることがある。
- ・食事中の会話は、飛沫の飛ばしあいになる。
- ・大声で話すのがいけない理由は、遠くまで飛んで浮遊^{ふゆう}するため。
- ・外出するときは必ずマスクをつけること。
- ・かぜの症状があったら外出はしないこと。

細かい飛沫が呼吸でとびだす！^{ひまつ こきゅう}

- ・マスクをつける理由は、飛沫をとばさないためのもの。
- ・だれでもいつでも正しくマスクをつけること。
プリーツを広げて鼻まであごまで完全におおう。
- ・メガネがくもるようでは、ぴったりついていない。
- ・マスクなしの会話はやめる。



手あらい、消毒^{しょうどく}するときは てのひらだけではダメ！

- ・せっけんをあわだてて、てのひら、指と指の間、指先、手のこうおや指、手首までしっかりあらう。
- ・消毒^{しょうどく}するときも同じで、てのひらだけでなく、指先やおや指などの部分まで、こすりつけること。
- ・スマホやタブレットから感染することもある。スマホを使いながらの食事はしない。



長い時間 浮遊^{ふゆう}する！

- ・細かい飛沫は、落下せずにいつまでも室内にいる。
- ・寒いけれど、家でもかん気を
することがだいじ。