

特別号  
その②

## かんせんよほう 感染予防のために、できること

みなさん、毎日を元気にすごしていますか？毎日家にいてつまらないなあと思っている人や、ニュースをみて不安に思っている人もいるでしょう。

新型コロナウイルスの「感染（人から人にうつること）」を防ぐために心がけることは、とても簡単です。ぜひ、やってみてください。自分と、自分の家族を守るために。



換気をしよう

# stayhome



うちで過ごそう

外から帰った時の手洗いうがい消毒も大切ですが、ウイルスは「人から人へ」うつっていきます。家にいてばかりでは退屈だけれど、なるべく家にいて、家族以外と会うことを避けるように心がけてみましょう。



手を洗おう



うがいをしよう



消毒しよう



マスクをしよう

抵抗力を高めることも大切です



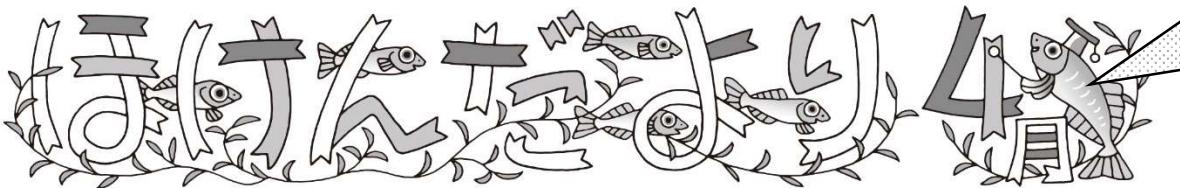
よく寝よう



よく食べよう



適度な運動をしよう



特別号  
その③  
高学年向け

# そもそも、新型コロナウイルスってなに？？

まいにち 毎日、ニュースでその名前を耳にしない日はない「新型コロナウイルス」。そもそもコロナウイルスってなんでしょう？新型ってことは古い型もあるってこと？なぜこんなに感染者が増えていくの？

## ● コロナウイルスは全部で7種類



これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は7種類見つかっており、その中のひとつが、いわゆる『新型コロナウイルス』です。このうち、4種類のウイルスは、普通の風邪の原因の10～15%で、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や、2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」という病気の原因になるものです。

コロナウイルスは、アルコール消毒(70%)などで感染力を失うことが知られています。「PCR検査」という検査で感染しているかどうかが分かります。

## ● 「新型コロナウイルス感染症」の症状は？

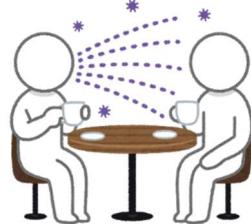


咳などの風邪の症状や、37.5℃以上の発熱。強いだるさ、息苦しさ(呼吸困難)、嘔吐や下痢、味覚障害や嗅覚障害の症状があると言われています。

## ● どのように感染するの？

いま だんかい 今の段階では、「飛沫感染」と「接触感染」の2つが考えられています。

### 飛沫感染

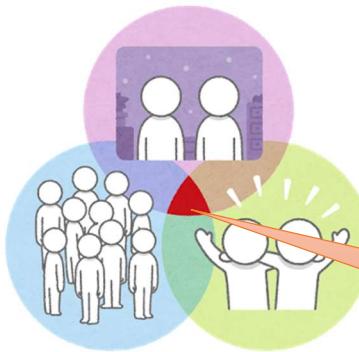


感染者の「飛沫」(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが飛び出し、ほかの人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。ほかの人がその部分に接触すると、感染者のウイルスが手に付着し、その手で鼻や目や口を触ることで、ウイルスに感染してしまいます。

## ● 感染を防ぐため、「三密」を避ける



- ① 空気の悪い「密閉空間」
- ② 人が多く集まる「密集場所」
- ③ 間近での会話や大声を出す「密接場面」

3つの「密」の条件がそろった場所が、クラスター(集団)発生のリスクが高い！

集団の感染を防ぐことで、感染拡大防止につながります。学校がお休みなのも、「三密」を避けることにつながりますね。