



新型コロナウイルス感染症を**正しく、恐れることが大切です！**

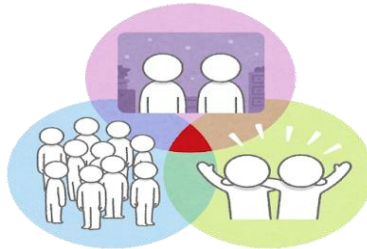
新型コロナ感染症の感染リスクの高い場所は、**密集・密接・密閉**な場所で感染することが多いようです。**三密を避けること**がやはり感染リスクを大きく下げます！！

密閉

・換気をせずに締め切る

密集

・トイレや洗面所
・部室内 等



密接

・マスクを外して至近距離でのおしゃべり

★学校生活は集団生活であり、人と接触しないということは不可能です。しかし、**三密**を意識して行動するだけでも、感染リスクを下げるすることができます。

★今までの統計によると、家庭内感染以外では「**マスクを外した時の行動で感染したケースが多い**」ようで「**マスク着用の有効性がある**」と言われています。学校生活では、**マスクを外さずに行動する**、飲食時は**黙食**を実践し、一人一人がマナーを守りましょう！！

換気実験の結果から・・・

★窓・扉の開閉状況：対角線上に窓・扉を一箇所ずつ1.5cm程度開けた場合



CO₂（二酸化炭素）は**基準値1500ppm以下**を継続！

つまり教室内の空気が良好な状態



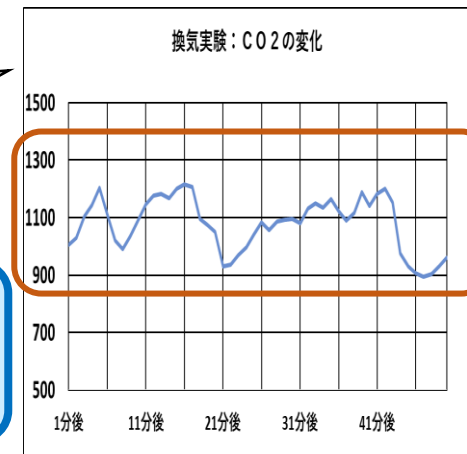
教室の換気方法として有効



ただし！天候次第では寒いので・・・

**常に天窓全開
休時間毎に窓や扉を開けて換気しよう！！**

1500ppm以下



冷えは大敵！！

寒いこの季節。冷えることで感染症から体を守る抵抗力も低下してしまいます。上手に衣服の調節をして、体を冷やさないようにしましょう！

腹巻…お腹を温める→臓器を温めるので、胃腸が温まって便秘にも効果有り！！

肌着…肌にフィットするものを1枚着るだけで体感温度が約1℃アップ！！

スパッツ…冷えやすい下半身を温める！

カイロ…貼るタイプが便利。低温やけどに注意！！

マフラー、レッグウォーマー…首や足首など、「首」とつくところには動脈が体表近くを走っているため、温めるだけでポカポカ感をゲット！

5本指ソックス…足指をそれぞれ包むため保温力がアップ。足指の動きを良くして血液循環を促す効果もあり。



ちょっとした思いやりがとっても大事

「親しき仲でも、言葉遣いには気をつけて」

知らず知らずに、言葉で相手を傷つけ、つらい思いをさせることがあります。仲良しの友達に、つい本音で話をしていて「きつい言葉」や「思いやりのない言葉」を発してしまうことはありませんか？もし、そんな言葉を言ってしまい「しまった！」と思ったら？でも大丈夫。そんな時はきちんと謝って誠意を伝えれば、仲直りできるはずですよ。

また仲の良い友人に「きつい言葉」を言われて嫌な思いをしたら？ちょっと勇気がいりませんが、相手に「その言葉は傷つく」ことを伝えてみましょう。でも、なかなか言いにくいですよ。ポイントは「私はあなたのことを大事な友達だと思っている。大好きな友達だから話すよ。」といった気持ちを言葉で表すことです。なかなか難しいですが、実践することから身につくスキルで、これが今後「自分の意見をうまく伝える」スキルとなります。

感染症 うつしません



ほかほかの言葉づかい

