

感染予防の基本 「うつらない！うつさない！広げない！」

～感染しない、させないために、私たちができること～

2学期がスタートしました。
感染予防のポイントの確認をしましょう。

(確認したら、チェックをつける☑)

また、家族にポイントを伝え、みんなで感染予防に努めましょう。



- 丁寧に流水と石けんでの手洗いを
する。
適宜アルコールによる手指消毒を
行う。



爪は短く切っておく。

トイレ後の手洗いを忘れずすること。

石けん、アルコールによる指先を意識した手指消毒が大事。

- 家庭で毎朝の体温の測定と記録をす
る。

生活ノートに記録する。



- 登校後、サーモメータで
再度測定をする。



- 正しいマスクの着用をする。



鼻とあごがしっかりおおわれている。

肌とマスクの間にすきまがない。

裏へ (マスク Q&A)

- 普段と体調が少しでも異なる場合
には、自宅で休養をする。
同居の家族に同様の症状が見られ
る場合も登校を控える。



発熱等の風邪症状がある場合は、かかりつけ

医等の身近な医療機関に

直接電話相談し、

医療機関を受診する。



- 生徒が、PCR 検査を実施すること
となった場合、及び PCR 検査の結果
が判明した時点で速やかに学校に
報告をする。

- 換気の悪い密閉空間、多くの人が密
集、近距離での会話や発声の場を避
ける。

手を横に伸ばした長さは、大体、自分の身長。

それを目安に人との距離を開ける。



問 マスクはどのような効果があるのでしょうか。

マスクの素材や、人と人の距離感等によって、マスクの効果には違いが生まれます。(※)ここでは御自身の目線で説明するため、便宜上、「飛沫を出す側：自分」「飛沫を吸い込む側：相手」と記載します。

まず、マスクの素材ですが、一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ちます。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。もちろん、人の顔の形は千差万別ですので、同じ素材のマスクの間でも、自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。また、マスクのフィルターの性能や布の厚さなどによっても差が出ます。次に、マスクは、相手のウイルス吸入量を減少させる効果より、自分からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなります。仮に50センチの近距離に近づかざるを得なかった場合でも、相手だけがマスクを着用（布マスクで17%減、不織布マスクで47%減）するより、自分だけがマスクを着用（布マスク又は不織布マスクで7割以上減）する方が、より効果が高く、自分と相手の双方がマスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを7割以上（双方が布マスクで7割減、不織布マスクで75%減）抑える研究結果があります。特に、室内で会話を行う場合は、マスクを正しく着用する必要があります。また、屋外ならばマスクは不要ということではありません。感染防止に必要な「最低1メートル」の間隔を確保できない場合もありますので、やはりマスクは重要です。自分から相手への感染拡大を防ぐために、話す時はいつでもマスクを着用しましょう。

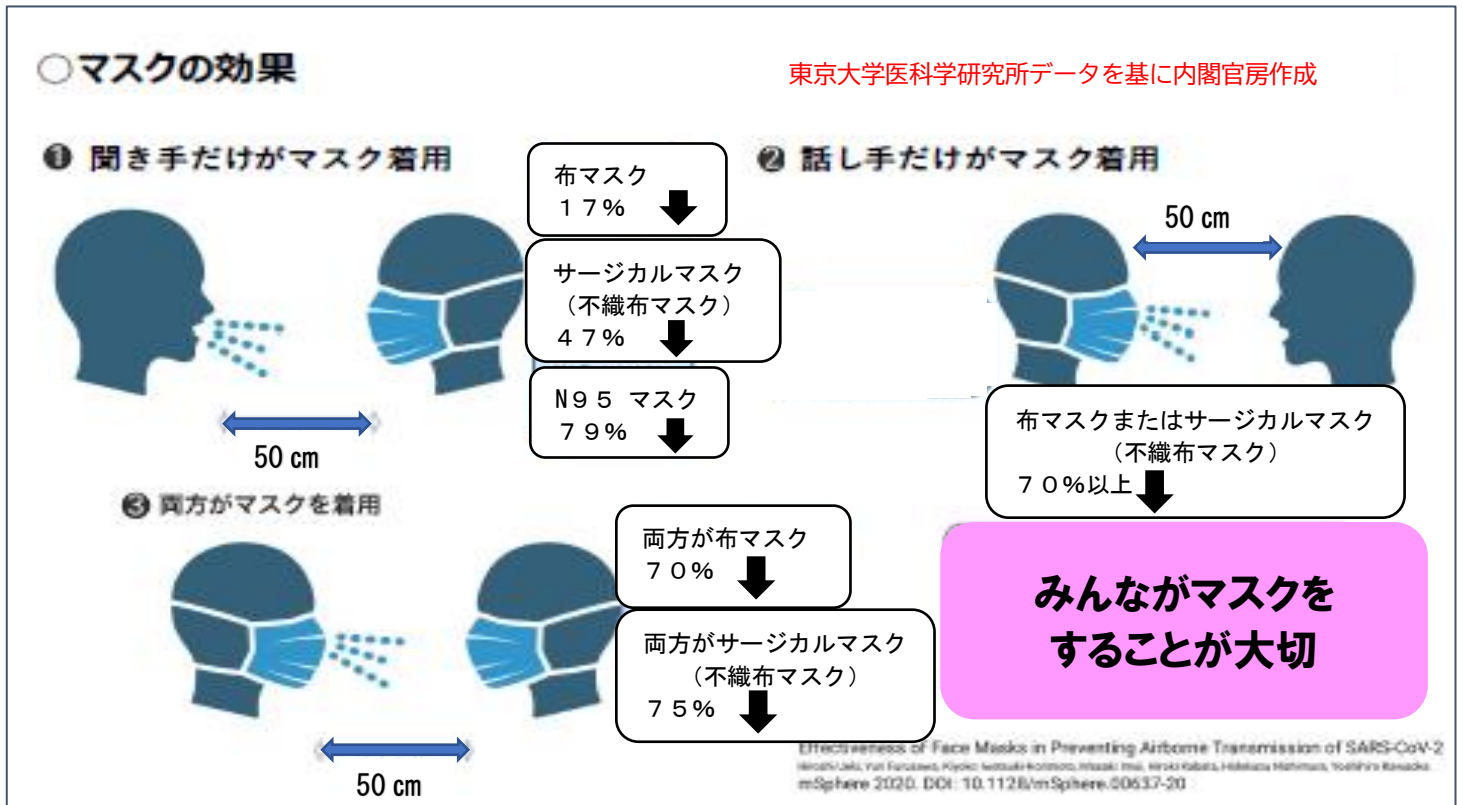
(参考) マスクの効果について https://corona.go.jp/proposal/pdf/mask_kouka_20201215.pdf

(参考) マスクの効果に関する動画 <https://corona.go.jp/proposal/>

(参考) 正しいマスクの付け方

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593493.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=VdyKX4eYba4>



参考 ・厚生労働省ホームページ 新型コロナウイルスに関する Q&A (一般の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#

Q4-1 4マスク・消毒液に関するもの