

### 【おうちの方も読んでください】

コロナウイルス感染拡大のため石川県でも緊急事態宣言がだされ、輪島市小中学校でも明日から休校に入ることになりました。感染拡大防止のため一人ひとりができることをやっていきましょう。

## 新型コロナウイルスを防ぐには

### <今後注意すること>

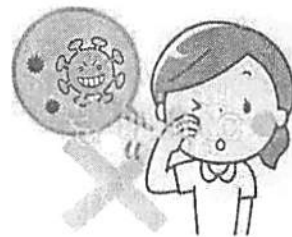
#### 1 規則正しい生活を心がける

#### 2 基本的な感染症対策を行う

- ・外出から帰ってきた時、食事の前は石けんで手洗い、消毒、うがいをしましょう。
- ・咳エチケットとして、体調が悪い時や咳やくしゃみが出る時は、マスクをする。マスクをしないで、咳やくしゃみをする時は、手でおおわずにハンカチや腕で口をおおきましょう。

#### 3 顔をさわらない

- ・手には、ウイルスがついているかもしれません。口、目、鼻をさわるのはやめましょう。



#### 3 免疫力を高める

- ・十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。適度な運動も大切です。家のお手伝いをして体を動かしましょう。

#### 4 換気に気をつける

- ・部屋にいる時は、1時間に1回5分から10分間、窓を開けて換気しましょう。

#### 5 朝、必ず検温し健康観察表に記録しましょう

- ・自宅でも、朝、検温し記録しておいて下さい。



#### 6 3つの密を避ける（密閉・密集・密接）

- ・人が集まる所へは、行かないようにしましょう。出歩くのは我慢して、音楽を聴いたり、勉強したり、ひとりで過ごす時間を大切にしてください。

ウイルスは小さくて  
目では見えません

# 新型コロナウイルスに かからないようにするために

感染したり、誰かにうつしてしまったりしないように、注意すること

## 1 せっけんで しっかり手を洗う

家に帰ったときやごはんを食べる前には、  
せっけんで手を洗いましょう。  
指の間、指の先、親指、手首なども  
しっかり洗いましょう。



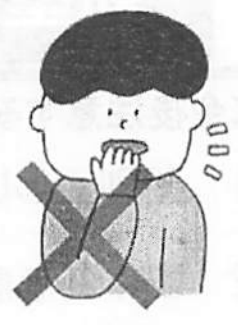
## 2 手を消毒する

せっけんで手を洗えないときは、  
アルコールなどの消毒液で消毒しましょう。  
消毒液を手にかけて、手のひら、指、  
指の間、親指、手首をしっかりこすります。



## 3 手で顔をさわらない

手にはウイルスが付いているかも  
しれません。  
口や鼻、目はさわらない  
ようにしましょう。



## 4 せきやくしゃみをするときは、 ハンカチを使う

せきやくしゃみが出るときは、ハンカチや  
タオルで鼻と口をおおきましょう。  
マスクがあれば、マスクをしましょう。



## 5 ドアノブや手すりなどを 消毒する

ウイルスは、金属やプラスチックの  
表面に長く残ります。  
ドアノブや手すり、テーブル、携帯電話など、  
手でよくさわるところは  
アルコールなどで消毒しましょう。



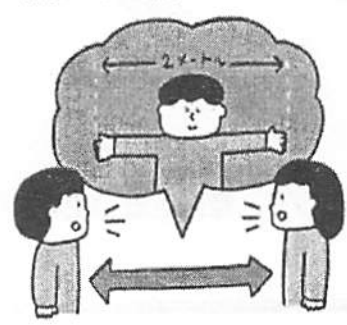
## 6 人が集まる場所には 行かない

ウイルスは、人から人にうつります。  
人が集まる場所には  
行かないようにしましょう。



## 7 話をするときは 2メートルほど離れる

他の人と話すときは、2メートルほど  
離れましょう。2メートルは、  
大人が両腕を広げたくらいの長さです。  
必要なことは、電話やメールで  
伝えるとよいです。



## 8 遊びに行くのは 少しがまん

旅行やおでかけなどは少しのあいだ  
がまんしましょう（新型コロナウイルスが  
おさまったら、思いっきり遊びましょう！）。



## 9 具合が悪と思ったら 家から出ない

熱があったり、咳やくしゃみが出たり、  
息苦しかったり、いつもより体調が  
よくないと思ったら、家から  
出ないようにしましょう。

