

引き続き予防しよう!!

# 新型コロナウイルス感染症

コロナウイルスのオミクロン株感染者が増加していますが、引き続き今までの感染予防対策を守っていくしかありません。基本的な対策を軽視せず、自分に出来ることを確実にいきましょう！

## check① 手指衛生は行っていますか？

- ◆石鹸と流水によるこまめな手洗いを行きましょう。
  - ・30秒以上、時間をかける。
  - ・爪の周りや指の間は特に念入りに洗う。
- ◆入構時は、消毒用アルコールを使用しましょう。
- ◆水気は周りに飛ばさないようハンカチやペーパータオルを使いましょう。



## check② マスクは正しく着用していますか？

- ◆咳エチケット
  - ・飛沫を飛ばさないようマスクやハンカチで口や鼻を覆いましょう。
  - ・人と接する時はマスクを必ず着用しましょう。
- ◆出来れば不織布マスクを使用し、1日1枚清潔なものに交換しましょう。
- ◆マスクは隙間を作らず、鼻までしっかり覆いましょう。



## check③ 窓を開けて換気を行っていますか？

- ◆可能であれば2方向の窓を開けましょう。
- ◆冷暖房を使用中でも1時間に1回以上、数分間程度の換気を行きましょう。



## check④ 人との距離や、共有物の消毒は行っていますか？

- ◆正面は避け、2m程度の間隔を開けて会話をしましょう。
  - ・マスクを外して飲食する時は、会話は控えましょう。
- ◆買い物や公共交通機関の利用は、混雑する時間帯を避けましょう。
- ◆共有物を使用した後は、物品や手指の消毒をしましょう。



## check⑤ 自分の健康管理をしっかり行っていますか？

- ◆毎日、体温を測定し自分の健康状態を把握しましょう。
- ◆十分な栄養と睡眠、適度な運動で免疫力を高めましょう。
- ◆発熱や風邪症状がある場合は登校せず、医療機関を受診しましょう。



特に⑤の自分の健康管理は、適切な行動を取ることが重要です。「テストだから…」「出席が危ういから…」と自分本位な考えで登校し、周囲へ感染を広げないようにルールはしっかり守りましょう！