

新型コロナウイルスに備えて
～一人ひとりができる対策を知っておこう～

👉 コロナウイルスについて再度、復習しよう。

🌸 コロナウイルスとは…

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られていますが、深刻な呼吸器疾患を引き起こし、SASE-Co（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）とMERS-Co（中東呼吸器症候群コロナウイルス）以外は、感染しても通常の風邪などの重症でない症状にとどまります。

🌸 新型コロナウイルスとは…

過去に人の間で感染が確認されていない、新種のコロナウイルス（2019-nCoV）が原因と考えられる呼吸器感染症です。

👉 どのように感染するの？

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

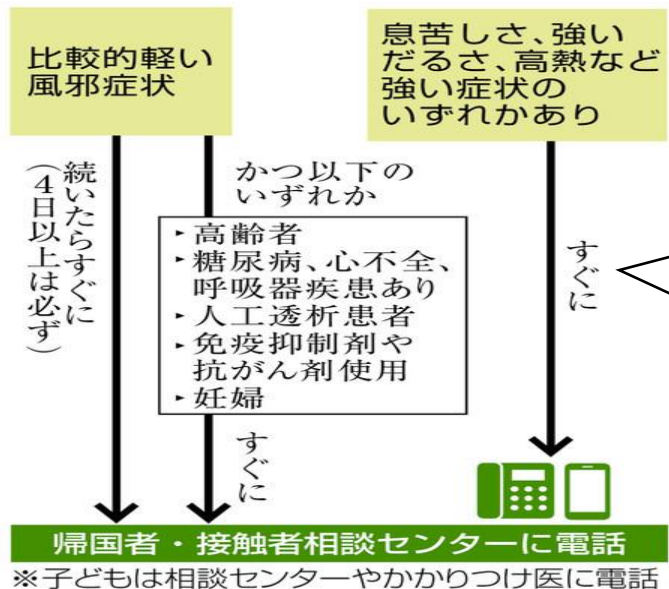
- ①「飛沫感染」とは： 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
- ②「接触感染」とは： 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

👉 症状、潜伏期間

- ・発熱
 - ・のどの痛み
 - ・全身倦怠感
 - ・咳が長引く（1週間前後）
- ※重症化すると肺炎になる

潜伏期間は、最大で14日程度
感染力は比較的強く、**11**
致死率は、2～3%程度

相談・受診の目安



山形県内 共通の電話番号（症状がある方）

0120-88-0006

それ以外で症状に不安がある場合は、県庁、総合支庁、保健所又は、厚生労働省相談窓口（0120-565-653）へ相談してください。

自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。私たち一人ひとりが、できることをしっかりやっけていく。それが私たちの未来を作ります。



新型コロナウイルスに感染しないようにするために



3つの密を避けよう！！

①換気の悪い 密閉空間



②多数が集まる 密集場所



③間近で会話や 発声をする 密接場面



この3つが揃うと集団発生に繋がります。
以下の5つの感染症対策を心がけましょう。

①手洗い・うがい

→ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。こまめに手洗い・うがいをしましょう。

②咳エチケット

→咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

③規則正しい生活（食事、睡眠、休養）を心がけ抵抗力を高めましょう。

④適度な湿度を保つ

→乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器や換気を行い、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

⑤外出はできるだけ控える。

→やむを得ず外出する場合には、マスクを着用しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪を外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

1. 不安になるのは、当然のこと。

いつもとちがう状況のなかで、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたり怒ったりするのは、当然のことです。あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と、お話ししましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの友だちを守ることに繋がります。

2. 自分と周りの人を守るために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが、効果的です。むやみに顔をさわらないようにしましょう。コップや食器、食べ物、飲み物を、他の人とシェアしてはいけません。

3. 1人ひとりが、感染を防ぐリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友達、とくに弟や妹など小さな子どもたちに、その方法を見せて教えてあげましょう。

4. だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)には、誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。

具合が悪くなった人に対して、非難するようなことを言ったり、いじめたりしてはいけません。

5. 我慢しないで伝えてね。

もし身体や心の調子が悪くなったら、おうちの人や面倒を見てくれているおとなの人に伝えましょう。そして身体の具合が悪いときには、外に出ずに家の中で過ごしてね。

保護者の方へ

1. 正しい情報を得てください。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染経路や症状、予防方法等に関する正しい情報を、確かな情報源から得てください。口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。

新型コロナウイルスに関する情報は、日々アップデートされています。信頼のおける最新情報は、[厚生労働省サイト\(日本語\)](#)、または [WHO サイト\(英語\)](#)・[WHO 神戸センターサイト\(日本語\)](#) をご確認ください。

2. 子どもたちの体調管理と感染予防を。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の症状は、一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。学校にも、症状を伝えてください。お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげてください。正しい手洗い、咳をするときに肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるように教えてください。

3. 子ども心に寄り添ってください。

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。可能であれば、遊んだりリラックスする機会をつくってください。年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。