

新学期が始まりました。世界中で、新型コロナウイルス感染症がひろがっています。長崎県でも、少しずつ感染者が増えていく状況です。本校でも、感染症予防に努めていきますので、みなさんも体調管理や感染予防をお願いします。



新型コロナウイルス感染を防ぐために！！

1. 感染経路を絶つ！！ 新型コロナウイルスの感染経路は2つ。(インフルエンザや風邪も同じ)

- ①《飛沫感染》感染者の咳やくしゃみなどから出るウイルスを含んだ飛沫を他者が口や鼻から吸い込み感染。
- ②《接触感染》感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスがつく。他者がその部分に接触すると手に付着し、その手で口や鼻を触って感染。

①②の感染を絶つには…基本的な感染症対策が重要！！

★ こまめな手洗い・うがい ⇒ 外出後、 トイレ後、 食事前、 清掃後など

**①手洗い** **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  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 6 手首も忘れずに洗います。

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。

★ 咳エチケット・マスクの着用

**3つの咳エチケット** 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

- ① マスクがない時  
① マスクを着用する (口・鼻を覆う)  
鼻から顔までを覆い、隙間がないようにつけましょう。
- ② とっさの時  
② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチ:使ったらなるべく早く洗きましょう。
- ③ マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

新型コロナウイルス感染を防ぐために！！

2. 日常の健康管理

- ① 免疫力を高める
  - ★十分な睡眠…早寝早起きをする
  - ★バランスのよい食事…3食しっかり食べる
  - ★適度な運動…外出できない場合は、家でできること(ストレッチや筋トレ等)をする。
- ② 毎朝、検温をし、体調に異変がないか確認する
  - ★家で検温をして、観察記録表に記入しよう。
- ③ 適切な環境を整える
  - ★換気をこまめに行う。
  - ★気温によって、空調や衣服による温度・湿度の調整を行う。

3. 風邪等の症状が見られる場合の対応

★このような症状がみられたら…

□発熱 □せき □鼻水 □のどの痛み □強いだるさ □息苦しさ など

↓

無理をせずに、保護者の方と相談して自宅で休養し、様子を見てかかりつけ医へ相談する。  
新型コロナウイルスが疑われる場合は、「帰国接触者相談センター」へ相談する。

《マスクの作り方》 ※ 現在マスク不足が続いています。いくつかのマスクの作り方を掲載しますので、裏面もよく見て、ぜひ作ってみてください。

①縫わない！！ハンカチマスクの作り方

裁縫などが苦手でも大丈夫です！！ (参照HP) [https://shop.kawabe.co.jp/ec/sp/slist/hk\\_0303](https://shop.kawabe.co.jp/ec/sp/slist/hk_0303)

縫わずに完成！  
ハンカチマスクの作り方

お好きなハンカチを使って作る簡易マスクです。洗濯しやすく、繰り返し使えるので便利です。  
・緊急時の代用品として、手洗いやアルコール消毒と組み合わせて使ってください。  
・なるべく顔に密着するように畳み方やゴムの長さなどを調節してください。

用意するもの  
・50cm×50cmのハンカチ  
・手芸用ゴムやヘアゴム



- 1 ハンカチを横半分に3回折る (1/8の幅にする)
- 2 手芸用ゴムやヘアゴムを輪にしたゴムを左右から通す (約三分の位置くらいを目安に。)
- 3 両端を内側に折って完成 (最後に一方の端をもう一方の端の中に入れて込むと外れにくくなります。)

## ②10分でできる簡単マスクの作り方

大人用 材料

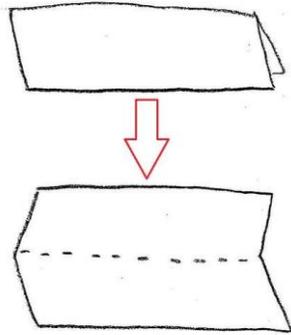
- ①布（ガーゼ） 縦20cm 横52cm 1枚
- ②ゴム 27.5~30cm 2本



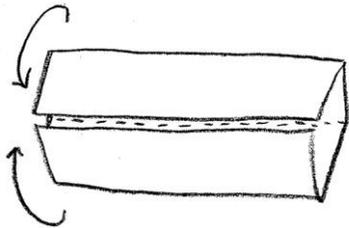
この作り方は手縫いでもミシンでも簡単に作れます。  
他にも、立体マスクやプリーツマスクなどの作り方がネット上にいろいろとアップされていますので参考にしてみてください。



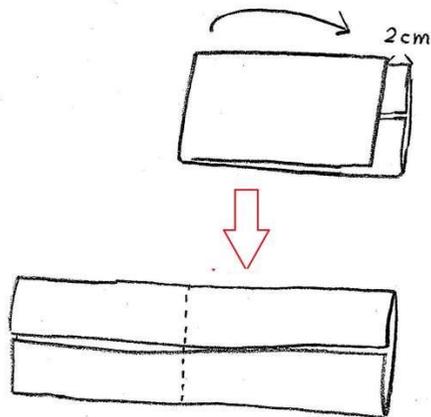
①生地を縦長になるように半分に折り、しっかり折り目をつけます。



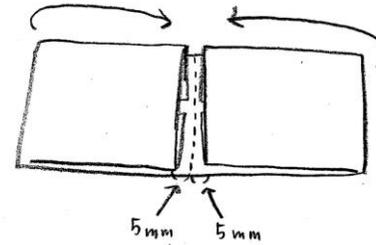
②真ん中の折り目に向かって、両端を折ります。



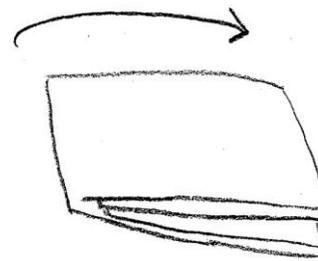
③端を2cmずらして、半分に折ります。（ずらした部分はゴムを通す部分になります）  
折り目をしっかりつけて、もう一度開きます。



④付けた折り目に向かって、両端を折ります。この時、折り目から5mmずつずらして折るようにします。



⑤折り目のところを中心に折ります。



⑥両端から1.5cmのところをそれぞれ縫います。手縫いでも、ミシンでもOK。縫う作業はこれだけです。塗った部分にゴムを通せば完成！

