

# 新型コロナウイルス感染症に 感染しないために、今、できることを覚えてね!

新型コロナウイルス感染症の感染経路は、「飛まつ感染」と「接触感染」の2通りあります。感染者の飛まつ(くしゃみ、せき、つばなど)を口や鼻から吸い込んだり、感染者の飛まつが付いた物に触れた手で口や鼻を触るとウイルスに感染する恐れがあります。そこで今回、感染しないためのポイントやエチケットをまとめました。そのほか、家での過ごし方もアドバイス。日常生活の過ごし方の参考にしてください。

**3つの密が重なる所に行っちゃダメだよ!**

No!



新型コロナウイルス感染症で一番気を付けたいのが、密閉・密集・密接と言われる3つの「密」の空間に行くことです。特に3密の条件が重なる所は、クラスター(集団感染)発生の恐れがあり、とても危険です。クラスターが発生しないよう部屋の換気を行い、人の密度を下げ(人と人の距離を1~2メートル空ける)、近距離でのおしゃべりを避けて予防しましょう。



3つの条件が揃う場所は**クラスター(集団感染)**が発生しやすくなるよ! 気を付けよう!

出典: 首相官邸ホームページ

**手の洗い方と人が集まる所でせきをするときのエチケットを覚えてね**

《正しい手洗いを覚えよう!》  
流水と石けんで頻りに手洗いをしましょう。特に外出後は、口・鼻・目などに触る前に手洗いをしてください。右のイラストのように手をこすり洗ったら、10秒以上水で洗い流しましょう。こすり洗いは30秒が目安です。アルコール消毒も効果的です。



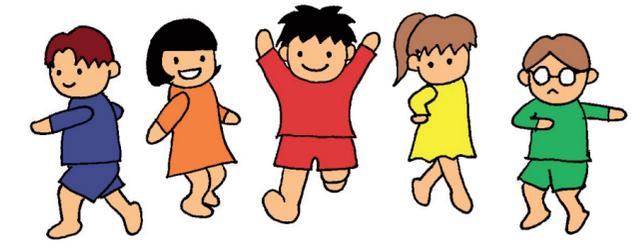
《学校などでのせきエチケットを覚えよう!》  
せきやくしゃみをする時は、口や鼻をマスクやティッシュなどで覆ってください。使用した使い捨てマスクやティッシュはすぐに捨てましょう。捨てる時は「使用したティッシュなどに直接触れない」「ゴミ袋はしっかり縛って捨てる」「捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。マスクやティッシュがない時は手を使わず、口や鼻を服の袖や上着の内側に覆いましょう。手で覆った時は、すぐに手を洗ってください。



規則正しい生活をして、**あらみん体操**でリフレッシュしよう!



ずっと家にいて退屈していませんか? そんな時は、5分でもできる「あらみん体操(荒川どこでもみんなでごらん体操)」をしましょう! 5分の中に、ストレッチ・筋トレ・バランス・全身運動の要素が入っています。家族みんなでやれば楽しいよ!



あらみん体操は区のホームページで見られるよ!



**ハンカチマスクを作ってみよう!**

現在、マスクがなかなか手に入らない状況が続いています。お店に売っていないなら、マスクを手作りしてみましょう。専用の布がなくても大丈夫。みんなが普段使っているハンカチでマスクを作ってみましょう。

Step 1 半分に折ったハンカチをさらに半分に折ってください。  
Step 2 幅三等分の位置にヘアゴムなどを通してください。  
Step 3 両端を三等分の位置で折れば完成です!



ハンカチが小さかったらバンダナなど大きい布でマスクを作ってみてね!

保健予防課からのメッセージ

**みんなで力を合わせて乗り切ろう!**

新型コロナウイルス感染症の拡大が世界で続いています。皆さんも急に学校がお休みになったり、友だちと思うように遊べなかったりして不安に感じているかもしれません。でも、皆さん一人ひとりが感染症対策をしっかり行えば、新型コロナウイルスの拡大を防ぎ、いつもの楽しい学校生活を過ごすことができます。大切な家族や友だち、そして自分の命を守るために、力を合わせて乗り切りましょう。

新型コロナウイルス感染症の関連情報

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、区のホームページをご覧ください。

