



チェックしてみよう!

チェックしてみよう!

いざというときは、
正しい情報を
たしかめましょう

感染症から自分やまわりの人
を守るためには、正しい情報
を確認し、おちついて行動する
ことが大切です。右記のホーム
ページを見てみましょう。



感染症予防のポイントを確認できます

「日常で役立つ! 感染症予防ハンドブック
～あなたや大切な人を守るために～」

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/tomin/yobouhandbook>



なぜ予防行動が必要なのかわかります

「どこまでも広げよう インフルエンザ予防」

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/tomin/flu_precautions?utm_source=qr&utm_medium=leaflet&utm_campaign=R8



現在の感染症の流行状況などがわかります

「東京都感染症情報センター」

<https://idsc.tmph.metro.tokyo.lg.jp/>



感染症への備えや、いざというときの
行動のしかたがわかります

「次の感染症危機に備える! アクションbook」

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000031/1030524.html>



新型インフルエンザ
ってなに?

新型インフルエンザは、これまではなかった新しい
インフルエンザです。まだ発生していませんが、もし
広がると、多くの人がこのウイルスにかかったこと
がないため、たくさんの人にうつってしまうおそれ
があります。そのため、ふだんから手洗いなどの
予防をすることが大切です。

「新型インフルエンザについて」

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info/influ/shingatainflu/shingata>

新型インフルエンザの
特徴や予防策を
確認
できます



日ごろから「どこで情報を見ればよいか」を知っておくことで、
いざというときも落ち着いて行動できます。

どこまでも広げよう

インフルエンザ予防

ぼくの手からスタート!



ウイルスから体をまもるために



しっかり
手を洗おう



空気を
いれかえよう



ゆっくり
休もう

うつさないために



せきエチケットに
気を付けよう

あなたの行動が まわりの人を守る

インフルエンザは、
人から人へうつることで広がります。

たとえば、飛沫感染や接触感染のように気づ
かないうちに感染が広がる可能性があります。
そのため、一人がインフルエンザになると、家族
へ、お友だちへ、学校や地域へと広がっていく
ことがあります。

でも、ひとりひとりの行動で、その広がりを減
らすことができます。たとえば、せきエチケット
や手洗いは、自分を守るだけでなく、まわりの
人を守ることもつながります。

だから「自分のため」だけでなく、「まわりの人
のため」にも行動することが大切です。

【飛沫感染】

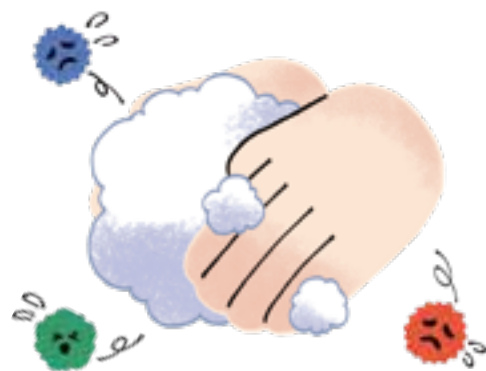


せきやくしゃみのしぶきにふくまれるウイル
スを吸いこむことによる感染。

【接触感染】



ウイルスが付着した手や物（ドアノブ、手すり
など）に触った後、その手を洗わずに自分の
目や口を触ることによる感染。



しっかり手を洗おう

外から帰ったときや食事の前に、石け
んと流水でしっかり30秒手を洗いま
しょう。手洗いによって、自分の手につ
いたウイルスを減らすことができます。

- 1 流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲を伸ば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ます。
- 6 手首も忘れずに洗います。
- 7 その後、十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルで良く拭き取って乾かします。



せきエチケットに 気を付けよう

せきやくしゃみをするときは、マスクや
ハンカチなどで口と鼻をおおいましょ
う。しぶきにふくまれるウイルスが周
りに広がるのを防ぐことにつながります。

正しい マスクの 付け方



- 口と鼻の両方を確実ににおおう。
- ゴムひもを耳にかける。
- 鼻の部分に隙間ができたり、あごの部分がで出たりしないようマスクを調節する。

正しい マスクの 外し方



マスク表面にはウイルスが付着している
可能性があるので触らずに、ゴムひものみ
を持って外す。



ゆっくり休もう

毎日元気に過ごすためには、しっかり
休むことが大切です。早寝・早起きを
心がけ、好ききらいせずバランスよく
食べて、元気な体をつくりましょう。



空気を いれかえよう

部屋の空気を新鮮な空気に入れ替え
ましょう。空気中のウイルスを減らすこ
とができます。