

新型コロナウイルス感染防止について

新型コロナウイルス感染症対策による臨時休業となり、家庭で過ごす時間が増えました。生活リズムは乱れていませんか。健康第一！「早寝・早起き・朝ごはん」の基本を心がけて、みんな笑顔で元気に過ごしましょう。

感染予防の留意事項

- ・軽い風邪症状（のどの痛みだけ、咳だけ、発熱だけ）でも外出を控えましょう。
- ・基本的な感染対策（手洗いや咳エチケット等）を徹底しましょう。
- ・部屋の換気を心がけて、環境保持に努めましょう。
- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事を心がけましょう。

せきエチケットって？

かぜやインフルエンザにかかっている人が、せきやくしゃみをするときに心がけてもらいたいエチケットのことです。ウイルスなどがまじったしぶきがまわりに飛びちって、ほかの人にうつさないためにも、次のことを守ってください。

せきやくしゃみが出るときは

- ・マスクをつける
- ・ティッシュなどで口や鼻をおおう
- ・腕のひじの部分で口や鼻をおおう



睡眠をしっかりとりよう

●睡眠の主な役割

- ・脳や体を休息させて疲れをとる
- ・情報・記憶の整理や定着などが行われる
- ・成長ホルモンが分泌されて体の成長・発育を促進させる
- ・免疫力を高める
- ・傷ついた細胞が修復される

●質のよい睡眠をとるために

- ・寝る前にスマホやパソコンを使わない
スマホやパソコンなどの画面から出るブルーライトという光を浴びると、睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されて、寝付きが悪くなってしまいます。
- ・寝る前に物を食べない
食べた物を消化するために胃や腸が活動し、睡眠を妨げてしまいます。
- ・体内時計を整える
朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにすると、体内時計がリセットされ、夜（14～16時間後）に睡眠を促すホルモンを分泌して眠りに入りやすくなります。



病気をふせぐ！

手のあらい方

いよいよ冬本番。この季節、ときには春までわたしたちを苦しめるやっかい者といえば「かぜ・インフルエンザ」。さらに、おなかの痛みやげり、はきけを起こす「ノロウイルス」によるいちよう炎の流行もこの時期に増えてきます。

これらの病気をふせぐためには、まず手洗い。正しいあらい方をおぼえ、毎日つづけて、冬を元気にすごしましょう。

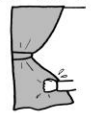
石けんやハンドソープを使いましょう！

- 1 両手のひらをあわせてよくこする
- 2 手のこを反対の手でのばすようにこする
- 3 指の間を両手を組み合わせるようにあらう
- 4 親指はもう一方の手でねじるようにあらう
- 5 指先とつめの間をていねいにこする
- 6 手首ももう一方の手でねじるようにあらう

あらい終わった手、なにでふいていますか？



×カーテンで



×きいている服で



×ふかない

◎タオルやハンカチで



※裏に山口県健康増進課が作成した「感染予防の7か条」を載せています。

新型^{しんがた}コロナウイルスに^ま負けない！



～ みんなで心^{こころ}がけよう 感染^{かんせん}予防^{よぼう}の7か^{しょう}条 ～

みん

みんなの食べ物^{たもの}はひとりずつ^わに分けよう

大きなお皿にたくさんのお菓子などを入れて、みんなで取るのはやめましょう。
自分のものを食べるのは自分だけ。友達と交換したりするのもやめましょう。

な

流^{なが}れる水^{みず}と石^{せっ}けんで、し^てっかり手^て洗い

指先・指と指の間・手首まで丁寧に。水で洗えないときは、アルコール手指消毒も効果があります。外から戻った時、食べる前、咳・くしゃみ・鼻をかんだ後など、こまめに洗いましょう。

で

出^でる咳^{せき}・くしゃみのしぶき^とを飛ばさない

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着けましょう。
マスクを着けていないときは、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、ひとからは顔をそむけましょう。



た

体^{たい}温^{おん}測定^{そくてい}を1日^{いち}2回^{にかい}して記録^{きろく}

体温を記録し、その変化に注意しましょう。体調管理上、目安になります。



い

い^ちつもと違^{ちが}う体^{たい}調^{ちょう}なら、お休^{やす}みしましょう

熱がある、咳や鼻水が出るなど、体調が良くない時にはお休みしましょう。

さ

触^{さわ}るところはこまめに消^{しょう}毒^{どく}

次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）や消毒用アルコール（70%）による拭き取りが効果的です。

（ドアノブ・テーブル・スイッチ・トイレ・遊具・本など。）

く

空^{くう}気^きの入れ替^いえ、1時^じ間^{かん}ごとに

1～2時間に1回、5～10分を目安に新鮮な空気を入れましょう。