

# ほけんだより

臨時号  
R3.8.25  
大里北小学校  
保健室

新型コロナウイルス感染症の流行拡大に伴って、夏やすみが終わっても臨時休校となりました。

今回のデルタ株による流行は、これまでと違って、子どもたちへの感染も広がっているようです。自分や家族も守るためにできることもう一度確認してみましょう。

## ◆感染予防は基本対策の強化を

デルタ株に感染しないために、1人1人ができることはなにか。厚労省の「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」では、適切なマスクの着用や手洗いの徹底などが有効だとしている。



東京新聞

R3.8.19 記事より

## ☆どんな時に感染リスクは高まるの？☆

例①：家族以外の人たちと一緒に集まる

例②：マスクを外して飲食・談笑をする

例③：狭い空間で長時間一緒に過ごす

など



内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室 HP より

## ☆濃厚接触者とは？

手で触れることのできる距離（1メートル程度）で、必要な感染予防策（マスク）無しで、15分以上の接触があった者。

または、マスクをしていても、換気の悪い狭い空間（締め切った室内・車内など）で過ごしていた者。

保健所等で判断され、療養についての指示を受け行動してください。PCR検査で陰性であっても、2週間の自宅待機と健康観察が必要です。外出はしないでね。

# 今、できることは？

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。  
**「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」**などを徹底してください。

## 正しく使おう **マスク!**



**会話時は必ず着用!**

①鼻の形に合わせて  
すき間をふさぐ

②おこ下まで伸ばし顔に  
密着させる

- ・鼻出しマスク× おごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確認が、できれば不織布を

## こまめにしよう

## 手洗い・手指消毒!



こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前
- ・公共交通機関の利用後 など

**ポイント**

指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!

## 目指そう **ゼロ密!**

一つの密でも避けましょう!!



**密接**  
マスクなし× 大声×



**密集**

大人数× 近距離× 換気が悪い× 狭い所×



**密閉**

### 人と会うときは



- ・人と十分な距離を保つ!
- ・混雑している場所や時間を避ける!
- ・オンラインの利用や時差出勤を!
- ・屋外でも密接、密集を避ける!

**ポイント**

**会話時はマスクを着用**

※体調不良時の出勤・登校などはお控えください。

### 飲食するときは



- ・少人数・短時間で、**大声は避けて!**
- ・**ガイドラインを守った**お店で!  
(アクリル板の設置、消毒、換気の徹底など)
- ・**テイクアウト**や**デリバリー**も!

**マスク**



不織布マスクのほうがウイルスを通しにくいのでお勧めだそうです。

汗をかいて濡れたりするので、予備の分も数枚持って歩きましょう。

手洗いは30秒!  
爪の間や、指と指の間、手首なども忘れずに丁寧にね。

手洗い後に消毒液を付けるときは、しっかり水分をふき取ってからにしましょう。

洋服で拭かないで!きれいなハンカチを使ってね。

外でも話をするときはマスクをつけましょう。

体調が悪いとき、風邪症状があるときは、外出を控えて、できるだけ早くかかりつけ医や相談窓口に相談しましょう。

沖縄県の新型コロナウイルス感染症相談窓口

(tel) 866-2129