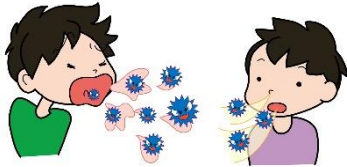


新型コロナウイルス感染症の予防について

今、新型コロナウイルス感染症に感染する人が増えています。茨城県でも多くなっています。学校が休校になったり、なるべく外出をしないようにとされているのは、感染する人を少なくするためです。

コロナウイルスに感染しても、症状がなかったり、かぜくらいの症状で済んだりする人もいれば、重い肺炎になって命を落とす人もいます。自分がコロナウイルスに感染していることを知らずに、人にうつしてしまうこともあります。だから、一人一人が感染しないように、させないように気をつけなければなりません。

どうやって感染するの？



ウイルスがついているものをさわった手で口や鼻などをさわってうつる

せきやくしゃみ、おしゃべりでうつる

感染をふせよう

- 手を洗おう
(スマホやタブレットにさわったあとも忘れずに)
- マスクをしよう
(使用したマスクにはウイルスがついている可能性がある。外すときはゴムの部分を持ち、表面や内側はさわらない。捨てた後は手を洗おう)
- 人とくっつかないようにしよう
- 近くで大声で話さないようにしよう
- 窓を開けて換気をしよう



ストレスをやわらげよう

- よくねむろう
- 規則正しく食事をしよう
- 散歩やジョギング、ストレッチなど距離を保ちながら運動しよう
- 心配なことがあったらおうちの人や先生に相談してみよう

参考

岡山大学・知識流動システム研究所 HP：「新型コロナウイルスについて一緒に考えよう！」

経済産業省 YouTube チャンネル：「やってみよう新型コロナウイルス対策みんなのできるごと」