



令和2年  
5月19日  
小樽双葉高校

こんにちは。前回のほげんだよりは読んでくれましたか？少しずつではありますが、感染者が減少していますね。このままいってくれば…と期待してしまいがちですが、他国では、規制緩和してすぐに集団感染の例がありますので、外出自粛が緩和されても油断は禁物です。感染しない・させない生活を、常に心がけましょう。

## 第2回 【正しい情報を知り、正しい行動をしよう！！】

パチンコ店に並ぶ人、公園のベンチでワイワイしている人、「絶対に自分はいかからない！」と言っちゃう人…。前回もお伝えしましたが、正しい行動ができない人は、情報を正しく理解していない可能性があります。前回の続きをどうぞ。

### その3 感染を防ぐには

当然、絶対にかからない！とは言えませんが、感染のリスクを下げるために、すぐにできる4つのことがあります。

①抵抗力を高める ②三密を避けた生活 ③手を清潔に保つ ④咳エチケット ※裏面で詳しく！

前回のその2 どうやって感染するの？にも書きましたが、多くの場合、感染者の飛沫などを吸い込むか、ウイルスが付着した手で鼻や口などの粘膜を触ることにより、感染します。

#### ～マスクの有効性とは～

ヒトはウイルスなどの異物を肺まで届けないよう、のど～肺にかけての気道の内壁を覆う粘膜と「せん毛」で防いでいます。

この「せん毛」は、乾燥すると働きが鈍くなり、ウイルス等に感染しやすくなります。

マスクは、残念ながら飛沫の吸い込みを防ぐ効果は期待できませんが、口や鼻の保湿（乾燥を防ぐ）、粘膜を手で触る機会を減らす意味では、有効と言えるでしょう。

また、自分が感染者の場合、人にうつしてしまう確率をグッと減らせますので、マスクを必ず着用しましょう。



→YouTube「マスク着用の重要性(インフルエンザをうつさないために)」

参照。マスク必要！と感じるはず。

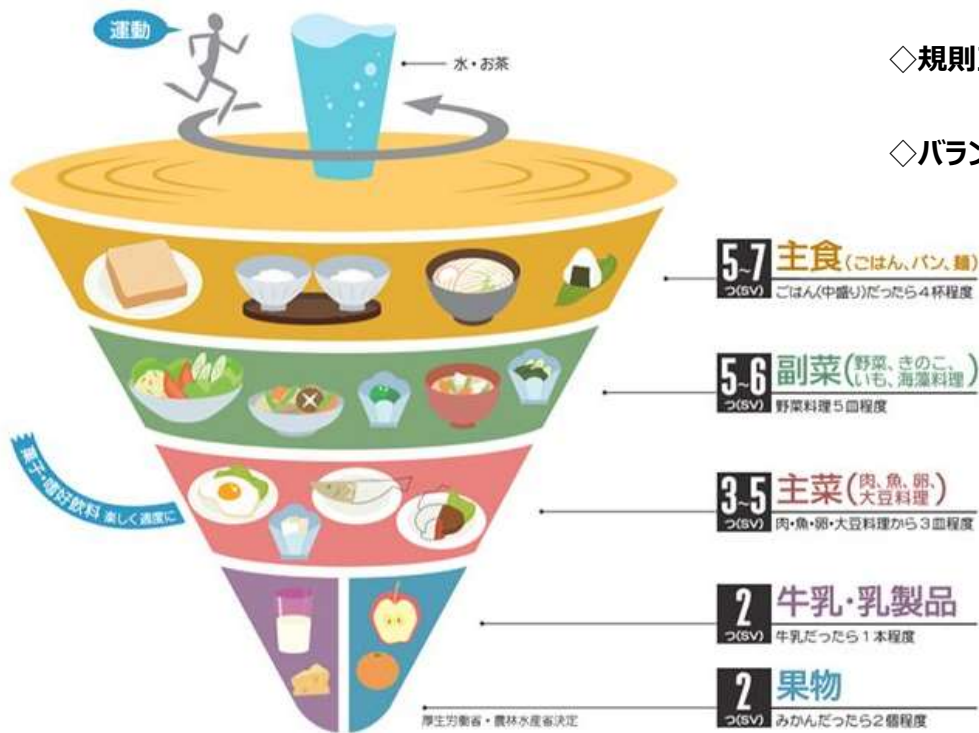
### その4 不要不急ってなに？



実は、この「不要不急」の解釈は難しく、「〇〇のこと！」と言い切れません。一般的には「急ぐ必要のないこと」で、最低限必要なこと以外…というところでしょうか。人それぞれですが…。

外出する前に、自分やまわりの人を命の危険にさらしてまで、どうしてもしなければならぬことかを、冷静に、自分に問いかけてから行動することをおすすめします。

## 抵抗力を高めるには…



◇十分な休養！夜ふかし×！！

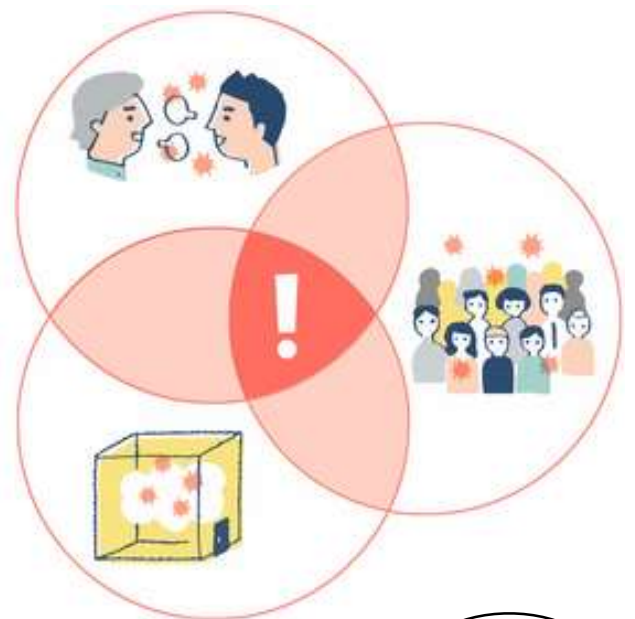
◇規則正しい生活！昼夜逆転×！！

◇バランスのいい食事！！

バランスガイド参照◎

## 三密とは…

- ◇密接…お互いに手の届く距離で会話・発声すること
- ◇密集…大勢の人が集まったり、少人数でも距離が近いこと
- ◇密閉…窓などがなく、換気できないこと



## 正しい咳エチケット

- ◇マスクを正しくつける。
- ◇ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。ないときは、上着の内側や袖(そで)で！！



次回は **その5 コロナウィルスの生存時間** **その6 正しい手洗い** を確認します。お楽しみに！