

# すこやか

2020.4.9 金沢大学附属小学校保健室

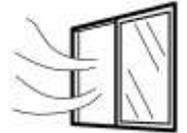
## 感染症予防の対策を！

新型コロナウイルスの感染が、全国で報告されています。家庭で過ごしていてもみんなで予防を徹底しましょう。あいことばは、「か・ぜ・よ・ぼ・う」！

### ㊦んきをしよう

窓を閉めたまましていると、部屋の空気が汚れています。

こまめに窓を開けて、きれいな空気を入れましょう。



### ㊦いかつリズム たいせつに

生活リズムがみだれてくると、体の中に入ったウイルスと戦う力（ていこう力）が弱くなります。しっかりとすいみんをとることが大切です。

また運動をして体力をつけることも、ていこう力を強くすることにつながります。また運動をして適度につかれることで、夜ぐっすりとおねむることができます。



### ㊦く たべよう

栄養バランスのよい食事を毎日とることも、ていこう力アップには欠かせません。朝・昼・晩の3回しっかりと食べましょう。



### ㊦くもわたしも マスクして

ウイルスはかかった人の飛まつ（くしゃみなどで飛ぶつばのしぶき）から、鼻やのどに入ってきます。マスクをつけることで、ほかの人から飛まつが入るのをふせぐことができます。また、自分に症状があるときは、マスクをつけることで人へうつすのを予防することもできます。

またウイルスがついた手で鼻口をさわることでも防ぎます。

※マスクは鼻の部分までしっかり当てましょう。



### ㊦がい てあらい しっかりと

わたしたちは、手でさまざまなものをさわっています。また、知らないうちに自分の手を目や鼻、口に当てていることがあります。手についたウイルスや細菌が目や鼻、口から体の中に入ってしまい、かぜやインフルエンザにかかることもあります。そのため、手をせっけんですみずみまで洗うことはとても大切です。こまめに手あらいをしましょう。

ガラガラうがいをすることで、のどを洗うだけではなく、のどを乾燥から守り、ウイルスや細菌が体に入るのをふせぎます。ブクブクうがいといっしょにガラガラうがいもしましょう。



## 電話相談窓口について

- ・新型コロナウイルス感染症と確定した方と濃厚接触した方
- ・風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続いている方
- ・強いだるさや息苦しさがある方
- ・その他相談がある方

金沢市電話相談窓口

金沢市保健所 076-234-5116 076-234-5106

相談時間や他の相談窓口は市町からのお知らせでご確認ください