



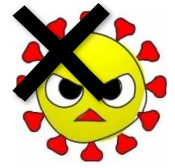
# げんき

# 11月

加茂小学校  
保健室

また、増えてきているので、**確認**しますよ

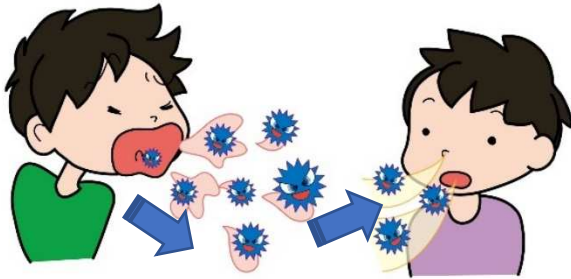
## 新型しんがたコロナかんせんしょうウイルス感染症



### どのようにしてうつるの？

#### <飛沫感染>

病気にかかった人のくしゃみやせきで飛んだつばや鼻水などでうつります。



#### <接触感染>

「手」や「物」についたウイルスを体に入れてしまうことでうつります。

気がつかないうちに「手」で鼻や口をさわったり、目をこすったりするとウイルスが体の中に入ってしまう。



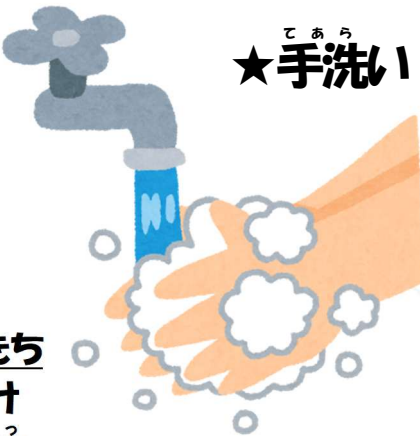
### かからないために！うつさないために！

#### ★マスク



ウイルスを体に入れない・まきちらさないために、マスクをつけましょう。咳エチケットも身に付けてね！

#### ★手洗い



ウイルスがうつる一番の原因「手」についたウイルスをしっかりと洗い流しましょう。

#### ★換気



空気をこまめに入れ換えて、ウイルスを追い出しましょう。

#### 規則正しい生活



ウイルスに打ち勝つ、強い体をつくきましょう。  
「早寝早起き」「朝ごはん」  
「バランスの良い食事」  
「運動」などがんばろう！



