

毎日の検温、マスク着用、手洗いの励行等できていますか？

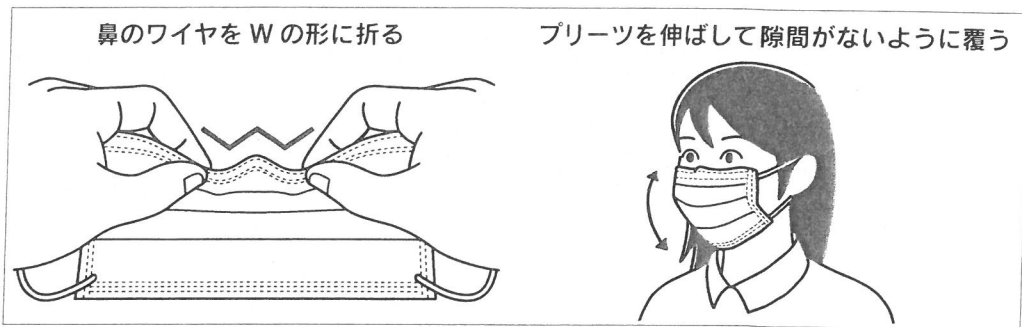
冬は毎年インフルエンザや感染性胃腸炎など感染症が流行します。今年は合わせて新型コロナウイルス感染症があります。感染症に対して怖がるのではなく、自分ができる限りの予防を心がけて過ごしていくようにしましょう。

## マスクのつけ方再確認！

マスクのつけ方は大丈夫ですか？

マスクは飛沫感染も接触感染も両方防ぐことができます。不織布マスクやガーゼマスク、ポリウレタン等効果に多少の差はありますが、飛沫を防ぐことができます。

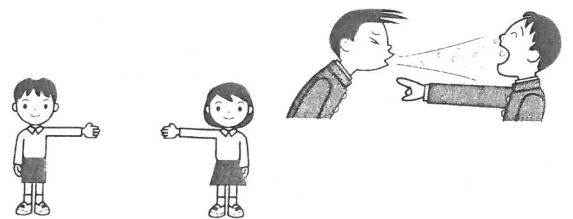
しかし、つけ方が間違っていたら、効果はありません。もう一度マスクのつけ方を確認してみましょう。



### 飛沫とウイルス

新型コロナウイルスの大きさは、約0.1マイクロメートル（1ミリメートルの1000分の1）と言われています。日常使われるマスクの網目はこれより大きいので、ウイルスはマスクをすり抜けると思われがちです。しかし、ウイルスは飛沫に含まれて口から出るため、マスクで防げます。飛沫の大きさは約5マイクロメートルほどになり、マスクの網目を抜けられないからです。

飛沫はふつう1～2メートルの狭い範囲に飛ぶので、近くの人が感染しやすいと考えられます。人との間の距離を保つソーシャルディスタンスが予防に大切なのはこの理由からです。



ウイルスのついた飛沫がテーブルなどに落ちて、それを手で触って顔や口元に持っていくことで感染することもあります。これが接触感染です。マスクをしていると口や鼻を触ることも防ぐことができます。

正しいマスク着用でインフルエンザ・コロナウイルス感染症等の予防に役立てましょう。

### 手洗いをしっかりしましょう。～6つのタイミング～

寒くなると手洗いをしにくくなりますが、感染症予防のためにもしっかり洗いましょう！

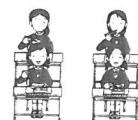
① 外から教室  
に入るとき



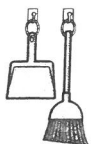
② 咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ後



③ 昼食の前後



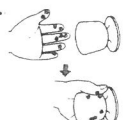
④ 掃除の後



⑤ トイレの後



⑥ 共有のものを触った時



# 11月8日は「いい歯の日」でした。

毎食後の歯みがきはできていますか？歯みがきは、自分の歯に合わせた磨き方が大切です。自分の歯並びに合わせて、歯ブラシを動かしてみがき残しのないように工夫してみましょう。

◆みがき残していませんか？ここは**要注意!**◆



## 7つの間違いを探そう！

