

# しんがた 新型コロナウイルスで気をつけること

## ○3つの条件が重なる場所は避けましょう

①換気が悪い ②たくさんの方が集まる ③近くで話したり大声を出す

このような場所は、みんながウイルスに感染してしまう可能性があります。教室などでは、窓を開けてこまめに空気を入れ替えることや、一か所に集まらないこと、近寄っておしゃべりしないことに気をつけましょう。

## ○よく手を洗ったりマスクをつけたりしましょう

いろいろなところにウイルスがついているかもしれません。外から教室に入るときや給食の前など、こまめに石けんで手をよく洗いましょう。洗ったあとに手をふくためのタオルやハンカチは必ず自分のものを持つようにして、友達のものと一緒に使うことはやめましょう。

先生がマスクを外してもよいと言うまでは、マスクをつけておきましょう。休み時間などに友達とおしゃべりするときは必ずつけるようにしましょう。

## ○規則正しい生活を心がけましょう

ウイルスから体を守るため、十分な睡眠や適度な運動、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

## ○学校の外での活動も気をつけましょう

塾やスポーツ活動をしていて、熱がでたり咳がでたりするなど風邪の症状があるときは参加しないようにするなど、十分気をつけましょう。

## ○感染した人などへの悪口や差別は絶対やめましょう

誰もが感染する可能性がある病気です。間違った情報に基づいた差別や偏見、いじめなどがあってはいけません。感染した人とその家族、治療をしているお医者さんやその家族などを差別することは絶対やめましょう。つらい時こそみんなで励まし合いましょう。

☆いじめなどがあつたときに相談するところ

24時間電話相談 0776-51-0511 または 0120-0-78310 (全国共通)

県総合教育研究所 教育相談センター 0776-58-2180 平日 8:30~17:15

県嶺南教育事務所 教育相談室 0770-56-1310 平日 8:30~17:15