

じどうせいと  
児童生徒のみなさんへ

## かんせんしょう よぼう ぼうし 感染症の予防といじめ防止について

いま しんがた  
今、新型コロナウイルス感染症が広がらないように、世界中の人たちが一生懸命に  
とく りぐ んで います。 私 たち は 何 を す れ ば い い で し ょ う か。

ただ ちしき  
正しい知識をもって落ち着いて行動することが大事です。私たち一人ひとりがしっ  
かりと かんが へんけん  
考え、偏見やいじめが起こらないように、相手の立場になって思いやりのある  
こうどう  
行動をしましょう。また、こま  
困ったことがあればすぐにせんせい かぞく そうだん  
先生や家族に相談しましょう。

### ただ ちしき 正しい知識

○新型コロナウイルス感染症とは、ウイルス性の風邪の一種です。

はつねつ  
発熱やのどの痛み、せき  
咳がながび  
長引く（1週間前後）ことが多く、つよ  
強いだるさを訴え  
ることが多いことが特徴です。

○感染から症状がでるまでは1日から12.5日といわれています。

○感染の多くは、かんせん おお  
飛沫感染とせつしよくかんせん  
接触感染によりうつるといわれています。



ひまつかんせん 飛沫感染	かんせん ひと 感染した人のくしゃみ、せき 咳、つばなどと一緒にはうしゅ ウイルスが放出されて、ほ かの人がそのウイルスをくち 口やはな 鼻などからす 吸い込んでうつること。
せつしよくかんせん 接触感染	ウイルスのついた手でもものにふ 触れるとウイルスがつきます。ほかの人がそ のものにさわ り、その手でくち 口やはな 鼻などをさわ るとねんまく 粘膜からうつること。

### かんせん ぶせ 感染を防ぐためにわたしたち一人ひとりができること

○てあら  
手洗い

ドアノブやでんしゃ  
電車のつりかわ  
革などさまざま  
なものにふ  
触れると、じぶん  
自分の手にもウイルスがふちやく  
付着する  
可能性があります。ぐわいしゅつ  
外出先からの帰宅時やちうり  
調理のぜんご  
前後、しょくじ  
食事前などこまめにて  
手を洗いま  
しょう。



○せき  
咳エチケット

くしゃみやせき  
咳が出る時は、つぎ  
次の咳エチケットなどを心がけましょ  
う

- ① マスクのちやくよう  
着用
- ② ティッシュなどではな  
鼻やくち  
口をおお  
覆う
- ③ ひと  
人に向けてしない

○ふだん  
普段のけんこう  
健康管理

ふだん  
普段からじゆうぶん  
十分なすいみん  
睡眠とばらんす  
バランスのよいしょくじ  
食事を心がけ、めんえきりよく  
免疫力を高めておきましょう。

○てきど  
適度なしつど  
湿度を保つ

くわき  
空気がかんそう  
乾燥すると、のどのねんまく  
粘膜のぼうぎよきのう  
防御機能がていか  
低下します。かんそう  
乾燥しやすい室内では  
かじつき  
加湿器などをつか  
っててきせつ  
適切なしつど  
湿度（50～60%）を保ちましょ  
う。

保護者のみなさんへ

## 感染症の予防といじめ防止について

新型コロナウイルス感染症について、不安を感じておられる方も多いことと思います。新型コロナウイルス感染症対策では、通常の風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、お一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。

子供たちには、外から帰った時などに、必ず手洗いをしっかりとするとともに、正しい知識に基づいて行動するよう指導してください。

保護者の方やご家族の皆様におかれては、国や地方公共団体が発表する正確な情報を収集・把握していただくようお願いいたします。

また、新型コロナウイルスを理由としたいじめや偏見は、決して許されることではありません。心ない言葉や態度をとることがないように、保護者の方におかれましてもご配慮をお願いいたします。

(萩生田文部科学大臣によるメッセージ一部抜粋)

### 新型コロナウイルス感染症に関する相談先 (R2.2.26 現在)

◆厚生労働省 (受付時間 9時~21時)

0120-565653

◆長野県相談専用電話(休日を含む 24 時間対応)

026-235-7277 または 026-235-7278

◆各保健福祉事務所



電話相談窓口	24 時間対応	
佐久保健福祉事務所	0267-63-3164	
上田保健福祉事務所	0268-25-7135	
諏訪保健福祉事務所	0266-57-2927	
伊那保健福祉事務所	0265-76-6837	
飯田保健福祉事務所	0265-53-0435	
木曾保健福祉事務所	0264-25-2233	
松本保健福祉事務所	0263-40-1939	
大町保健福祉事務所	0261-23-6560	
長野保健福祉事務所	026-225-9039	
北信保健福祉事務所	0269-62-6104	
長野市保健福祉事務所	平日(8:30~17:15) 026-226-9964	休日・夜間(17:15~8:30) 026-226-4911

長野県教育委員会