

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 せんせい かぞく そうだん  
困ったことがあればすぐに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 ながび  
咳が長引く（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 ひまつかんせん せつしよかんせん  
飛沫感染と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、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出されて、ほ かの人がそのウイルスをくち はな 口や鼻などから吸い込んでうつること。
せつしよかんせん 接触感染	ウイルスのついた手でもものにふれるとウイルスがつきます。ほかの人がそ のものにさわると、その手でくち はな 口や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

ドアノブや電車などのつりかわ などさまざまなものにふれると、自分の手にもウイルスが付着する  
可能性がります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いま  
しょう。

○せき  
咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、次の咳エチケットなどを心がけましょう

- ① マスクの着用
- ② ティッシュなどで鼻や口を覆う
- ③ 人に向けてしない

○ふだん けんこうかんり  
普段の健康管理

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

○てきど しつど たち  
適度な湿度を保つ

くわき かんそう  
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では  
かじつき つか てきせつ しつど たち  
加湿器などを使って適切な湿度（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