

## 緊急事態宣言が発令されました

新型コロナウイルスの感染拡大により緊急事態宣言が発令されました。

臨時休校中は、毎日健康観察を行い、風邪症状・嗅覚味覚障害、発熱等の症状がないかを確認するとともに、不要不急の外出は控えてください。また、右記の予防対策を徹底してください。

新型コロナウイルス感染症については、一人ひとりの正しい理解と行動で、感染拡大を防いでいきましょう。

### 新型コロナウイルスの相談・受診の目安

- ☑風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)
- ☑強いだるさや息苦しさがある



いずれかに該当する場合は、下記の「**新型コロナ受診相談センター**」に相談してください。

新型コロナ受診相談センター 大阪府

検索



### どうやって感染するの？

- ・飛沫感染…感染した人の咳やくしゃみ、つばと一緒に



ウイルスが飛び出す。そのウイルスを口や鼻から吸い込んでしまうと感染する。

- ・接触感染…感染した人がウイルスのついた手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。



他者がその者に触れるとウイルスが付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。

## どうやって予防するの？



### ★石けんでしっかり手を洗う

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

**①手洗い** **正しい手の洗い方**

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ★咳エチケットを守る

咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方にうつす可能性があるため、咳エチケットを守りましょう。

**②咳エチケット** **3つの咳エチケット**

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクがない時  
とっさの時

何もせずに咳やくしゃみをする ×  
咳やくしゃみを手でおさえる ×

マスクを着用する (口・鼻を覆う)  
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
袖で口・鼻を覆う

**正しいマスクの着用**

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan  
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare  
厚労省 検索

### ★人混みの多いところを避ける

新型コロナウイルスの感染が確認された場に共通するのは、「**換気の悪い密閉空間**」「**多数が集まる密集空間**」「**間近で会話や発声をする密接場面**」という3つの条件が重なった空間です。感染から身を守るために、下の3つを守りましょう。

- ・ 部屋の換気をする
- ・ 距離をとって会話や発声をする
- ・ 人との距離をとる (ソーシャル・ディスタンス)



(参考:厚生労働省 HP)

## 登校前に健康観察を行ってください！

緊急事態宣言の期間が5月31日（日）まで延長となり、5月は週に1～2回の登校となりました。

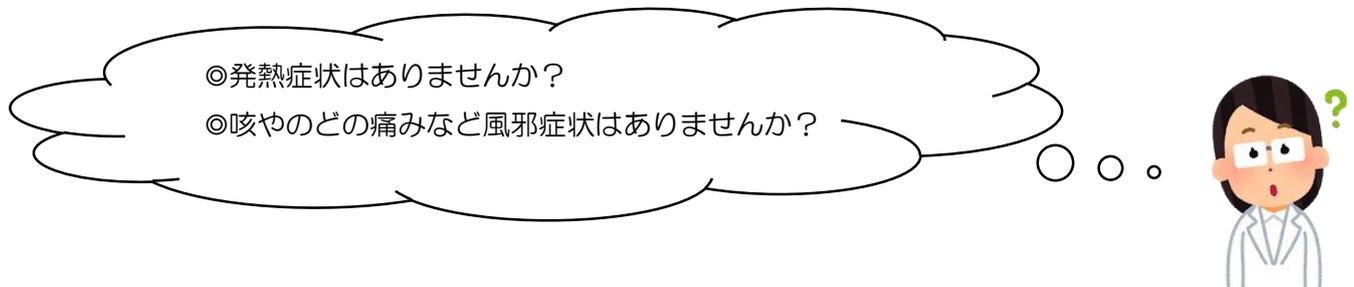
大阪府内の感染者数は減少傾向にありますが、学校は多くの人が集まり、3つの「密」（密閉空間・密集空間・密接場面）の条件がそろいやすくなるため、集団感染のリスクが高まります。

新型コロナウイルス感染症の集団発生を防ぐためには、一人ひとりが基本的な感染症対策（手洗い・咳エチケット・マスクの着用等）を行うことが大切です。自宅を出る時から帰宅するまで、マスクを着用すること。

そのため、**登校前には必ず家で健康観察**を行ってください。なお、健康観察で発熱や風邪様症状がみられた場合は、無理をせずに、自宅で休養してください。

### 登校前に家庭での健康観察をしましょう

学校へ登校する前に、必ず自分の体調をチェックしましょう。配布した「健康観察カード」に記録しましょう。



☆このような症状がみられた場合は、無理をせず自宅で休養するようにしてください。

### こまめに手洗いをしましょう

感染予防に最も有効な方法は手洗いです。

手についているウイルスを、体内に侵入させないためにウイルスを洗い流しておくことが一番大切です。

#### 手洗い・アルコールによる手指の消毒

- どんなときに？ -



新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

#### 手洗い・アルコールによる手指の消毒

- どうやって？ -



すくなくとも20秒以上かけて手をあらってください

新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

## こころのもやもやありませんか？



いつもと違う日常が続くと、ストレスを感じやすくなります。それが、私たちの体やこころに影響を及ぼします。残念ながら、ストレスをなくすことはできませんが、ストレスとうまくつきあうことが大切です。

また、ストレスをうまくコントロールする方法を知ること大切です。

こころが疲れたときや、つらいとき、困ったときのために、セルフケアの方法を知っておくと、つらい気持ちも軽くできるようになります。

### 《ストレスとは？》

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく、体の調子も悪くなってくることがあります。

ストレスと上手につき合うことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。

### ◎ストレスのサイン

こころのサイン	体のサイン
イライラしたり、怒りっぽくなる	頭痛、腹痛などの痛みが出る
ちょっとしたことで驚いたり 急に泣き出したりする	寝つきが悪くなったり、途中で目が覚める
気分が落ち込んで、やる気がなくなる	食欲低下または、過食
人づきあいが面倒になって避けるようになる	便秘や下痢しやすくなる めまいや耳鳴りがする

☆早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です☆

### 《こころと体のヘルスケア》

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れた時は、思い切って「こころと体のヘルスケア」にトライしてみましょう。おすすめは次の5つです！その日の気分や体調に合わせて、選んでみましょう！

#### 体を動かす

軽いランニング・サイクリング・ダンスなど。

1日20分を目安に、体がぼかぼかして、少し汗をかくくらいの運動量を続けてみましょう！

#### 今の気持ちを書いてみる

自分なりの言葉を文章にする・イラスト・マンガ・なぐり書きなど。

頭の中で考えるだけでなく、実際に書き出してみることで整理され、落ち着いて物事が考えられるようになります。

#### 腹式呼吸をくりかえす

リラックスして、お腹に手を当てます。頭の中で3秒数えながら、ゆっくり口から息を吐きだします。吐き出せたら、同じように3秒数えながら今度は鼻から息を吸い込みます。これを5分～10分くらいくりかえします。

#### 音楽を聞いたり、歌を歌う

「音楽」はごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。自分の気分にあった曲を選んで、音楽にひたしましょう。また、歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラもどこかに消えてしまうでしょう。

#### 笑ってみよう

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。お笑いをみたり、面白いと思ったときは大声を出して笑ってみてください。

