



新年度から、1ヶ月が過ぎ新しい環境にもだいぶ慣れてきた子ども達、晴れた日には汗ばむくらいに外遊びを満喫する姿を目にします。これから楽しみな大型連休に入りますが、先月より新型コロナの感染者も一気に増えています。新たな株の出現により感染力が増すととの報告もありますので、お出かけの際には、十分に感染予防を行い気をつけましょう。

感染症予防のための対策

新型コロナの空気感染について

国立感染症研究所は3月下旬、新型コロナウイルス感染経路に関する考えを発表しました。空气中を漂うウイルスを含む粒子を吸い込む事による『エアロゾル感染』(空気感染)も、主な経路の1つとして発表されました。対策として、適切なマスク使用と常時換気の徹底が求められています。不織布マスクには、繊維の表面にウイルスの粒子を付着させて捉える機能があり、隙間なく装着すればウイルスを含む粒子をほとんどブロックできると言われています。

生活リズムを整えましょう

1日3食、規則正しく食べましょう。特に朝食は、体を目覚めさせるスイッチになる為、必ず摂りましょう。欠食や食事時間のズレは、生活リズムの乱れにつながります。1日3食同じくらいの時間に食事しましょう。



睡眠は、子どもの体の成長を促します。夜更かしをすると、睡眠不足につながり体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけて、強い体作りをしましょう。



連休中は、県内外からの人の往来が増えます。そうすると、今現在の感染者の人数が更に増える事が予想されるので、日頃の対策がとても重要になります。感染を防ぐ為に心がけるようにしましょう。

手を洗う



- 手洗い後は、ペーパータオル等を使って手を拭きます。
- 水道の蛇口は、手と一緒に洗うか、ペーパータオルを利用して閉めると手の再感染を防げます。

咳エチケットの徹底



- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさない為にマスクをつける。
- 飲食等でマスクを外す場合、着用後のマスクには感染リスクがある事を踏まえて、外したマスクの内側や外側が他の人や物に触れないようにしましょう。

清掃・消毒



- 手指がよく触れる場所を清潔に保つことが大切。
- 手など皮膚の消毒を行う場合には消毒用エタノールを、物の消毒には次亜塩素酸ナトリウムも有効である事がわかっています。

三密を避ける・クラスター(感染集団)の発生を防ぐ



- 換気の悪い『密閉空間』
- 多数が集まる『密集場所』
- 間近で会話や発声をする『密接場面』の3つの密を避ける事が重要です。