

すしらむ

ひがしおおさか こども しせい
東大阪子ども市政だより
第31号 令和2年8月
(2020年)

発行：東大阪市 市長公室 広報広聴室 広報課
〒577-8521 東大阪市荒本北一丁目1番1号
電話06 (4309) 3000
FAX06 (4309) 3821
市ウェブサイト
https://www.city.higashiosaka.lg.jp/
市公式フェイスブック
https://www.facebook.com/higashiosaka.city

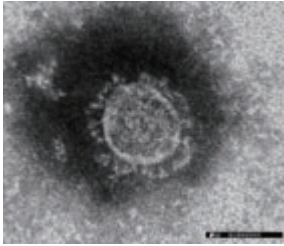


市消防局による消防ホースのメッ
セージ「できることをやろう」

市内のなかまたち 小学校1年生3358人 2年生3562人 3年生3584人 4年生3640人 5年生3747人 6年生3770人 (令和2年5月1日現在)

新型コロナウイルスって??

電子顕微鏡で見た新型コロナウイルス



提供：国立感染症研究所

新型コロナウイルスとは、人に感染するウイルスの一種です。このウイルスは、自分自身で増えることはできませんが、人の目や鼻、口などの粘膜から体内に入って増えていきます。

感染症ってなあに??



感染症とは、体の中にウイルスや細菌など病気のもとになるものが侵入して、そのウイルスなどが体の中に住み着いて増加し、熱や咳、頭痛などの症状が出ることをいいます。

新型コロナウイルス感染症

知って、守ろう!

大事ないのち

現在、新型コロナウイルス感染症が世界各国で流行しています。日本でも今年2月ごろから徐々に感染者数が増加し、一度落ち着いていましたが、最近、再び感染が拡大しています。感染拡大を防ぐためには、新型コロナウイルスについて正しく知り、感染予防に努めることがとても大切です。まず、新型コロナウイルスはどんなものなのか見てみましょう。

どうやって感染するの??

一般的には飛沫感染と接触感染により感染するといわれています。

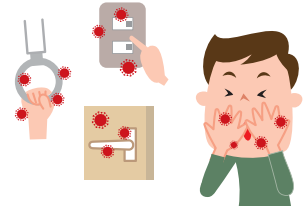
飛沫感染

接触感染

どんな症状が出るの??

熱や咳、強いだるさなどが主な症状で、風邪や似た症状が出ます。また、味や匂いがわからなくなるなどの症状が出る人もいます。症状がひどくなると肺炎になることもあります。

※感染しても症状が出ない場合もあります。



飛沫は1m~2mと飛んだって!

“感染しないために
できること”は何か
次のページで見てみよう!



ウイルスに感染した人が、咳やくしゃみをしたときに飛沫などにウイルスが含まれており、そのウイルスなどを他の人が鼻や口から吸い込むことで感染します。

ウイルスに感染した人が、咳やくしゃみを手で押さえると、手にウイルスが付き、その手で周りの物を触ると物にウイルスが付き、それを他の人が触って、その手で目や鼻、口を触ると粘膜から感染します。

“新しい生活様式” できているかな？

今、わたしたちに できること

新型コロナウイルスの感染が拡大しないためには、一人ひとりが今できる対策に取り組むことがとても大切です。“新しい生活様式”ってみなさん知っていますか？すでに実践している人も多いと思いますが、この機会にもう一度、自分の生活を見直し、実践できているか確認してみましょう。

一人ひとりの基本的感染対策&日常生活を営む上での基本的生活様式

“新しい生活様式”とは、「人との間隔を空ける」「マスクをつける」「手を洗う」や「密集」「密接」「密閉」の3密を避けるなど、新型コロナウイルス感染防止のための行動を取り入れた日常生活のことです。

感染防止の3つの基本

人との間隔を空ける
2メートル（最低1メートル）
飛沫感染を防ぐために、できるだけ人との間隔を空けることが大切です。

マスクをつける
咳やくしゃみによる飛沫を防ぐことができます。また、マスクをつけることで鼻や口を触る回数が減るね。

手を洗う
30秒程度かけて水と石けんで丁寧に。アルコール消毒も効果的です。

正しい手の洗い方

正しい方法できちんと手洗いができているか確認してみましょう。

- 流水でよく手をぬらしたあと、石けんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先・爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指と手のひらをねじり洗う
- 手首も忘れずに洗う

洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なハンカチやタオルなどでよくふいて乾かしましょう。ハンカチなどは、友達など他の人と使いわらないようにしましょう。また、爪は短く切って、清潔にしておきましょう。

毎日の生活で気をつけること

- 遊ぶときは建物の中より外を選ぶ
- おしゃべりをするときは、できるだけ顔と顔が向かいあわないようにする
- 外に出かけるときや、建物の中で会話をするとときに人との間隔が充分とれない場合は症状がなくてもマスクをつける
- 家に帰ったら、まず手や顔を洗う。人の多い場所に行ったあとは、できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる
- こまめに部屋の窓やドアを開けて、空気の入換えをする
- 「3密」を避ける

密集 たくさんの人が集まる場所

密接 人と人との距離が近い場面

密閉 空気の入換えができない・窓がない場所

- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事などを考える
- 毎朝、体温測定と健康のチェックをする。熱が出ていたり、風邪の症状があったりするときは、無理をしないで家でゆっくり休む ※高齢者や持病がある人など、感染すると重い病気になる可能性の高い人と会うときは、体調管理をより注意する。
- 咳エチケット（下参照）をしっかり守る
- 感染が流行している地域からの移動、地域への移動はなるべくしない
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかを紙に書いておく。厚生労働省が提供する接触確認アプリ（スマートフォン向け）も活用する
- 東大阪市内での感染者数など、感染の状況に注意する。本市の感染の状況は市ウェブサイトですべて随時更新しています（右のコードからアクセス可）

咳エチケット

マスクをつける（口・鼻を覆う）

ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う

服の袖で口・鼻を覆う

良くない方法
何もせず咳やくしゃみをする
咳やくしゃみを手で押さえる

日常生活の 各場面別の生活様式

学校で過ごしているとき、電車やバスなどの公共交通機関を利用するときなどは、それぞれの感染防止のための行動を取りましょう。

学校



- 熱が出ていたり風邪の症状があったりするときは、無理をして登校せず、家でゆっくり休む
- 学校に行く前に家で健康観察をする
- 学校で熱が出たり、風邪の症状が出たりしたときは、先生に相談してすぐに家に帰る
- 友達とくっついて遊ばない
- 物の貸し借りはなるべくしない

学校での手洗いのタイミング

- 教室に入る前
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだあと
- 給食を食べる前と食べたあと
- 掃除のあと・トイレのあと
- ドアの取っ手や遊具など、みんなと一緒よに使っているものを触ったあとなど

食事

- 向かいあって食べるのではなく、横並びに座って食べる
- 食事に集中。おしゃべりは少なめに
- 大皿はやめて料理は一人分ずつ盛りつける

スーパーマーケット

買い物

- 少ない人数で、空いている時間帯に行く
- 展示されている物などはあまり触らない
- レジに並ぶときは、前と後ろの人と間隔を空ける

公園・スポーツなど

- 公園は人の少ない時間帯や場所に行く
- ジョギングは少ない人数でする
- 人とすれ違うときは間隔を空ける

公共交通機関

- おしゃべりは少なめに
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や、自転車も利用する

新型コロナウイルスは、感染しても症状が出ないことがあります。そのため、感染していることに気づかないうちに、みなさんの周りのおじいちゃんやおばあちゃん、お父さんやお母さん、お友達などの大切な人を感染させてしまう恐れがあります。特に高齢者や持病がある人などは、重い病気になったり、亡くなってしまったりすることもあります。自分だけでなく、周りの大切な人の命を守るため、一人ひとりが「新しい生活様式」を実践し、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎましょう。

