

令和2年2月28日

保護者 様

倉敷市立南浦小学校  
校長 萱嶋 淑美

## ご家庭での感染症対策について

梅花の候、保護者の皆様におかれましてはますますご清栄のことと存じます。平素より、本校の教育活動に対しまして温かいご支援を賜り、誠にありがとうございます。この度の新型コロナウイルスの感染拡大にともない、ご家庭でも下記のことにご留意のうえ、予防に努めてくださいますようお願いいたします。

### 記

家庭でできる感染対策の基本は、「こまめな手洗い」「正しいマスクの使用」「症状があるときは外出を控えること」です。「感染症にかからない、うつさないためには、複数の対策を組み合わせ、できるだけ感染のリスクを下げていく」という考え方に基づいて、一つ一つの対策を確実にいきましょう。

#### 対策1. 咳エチケットを守りましょう

- ・ 咳の症状があるときは、周りの人へうつさないためにマスクを着用しましょう。
- ・ 咳、くしゃみ等の症状のある人はできる限り、外出を控えましょう。
- ・ マスクがないときに咳やくしゃみをするときは、ティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。使用したティッシュ等はすぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。ティッシュがないときは、洋服の袖で口・鼻を覆いましょう。

#### 対策2. 手洗いをしましょう

- ・ 外出時は、多くの人に触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った後は、流水と石けんで手を洗い、アルコールで手指を消毒しましょう。
- ・ 手はこまめに洗い、洗った後はペーパータオル等で水をふき取り、しっかり乾燥させましょう。

#### 対策3. 環境消毒・換気

- ・ 1日に1～2回、家族がよく触れる場所（部屋のドアノブ、照明のスイッチ、リモコン、トイレのレバー等）を、消毒用アルコールを含んだティッシュで拭きましょう。（嘔吐物や排泄物に関しては、希釈した次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう）
- ・ 1～2時間に一度、5～10分程大きく窓を開けて換気し、部屋の空気を新鮮に保ちましょう。
- ・ 症状がある家族とは、できる限り部屋を分けましょう。

「新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック」発行 2020.2.25（作成：東北医科薬科大学病院感染制御部・仙台東部地区感染対策チーム）参照

その他にも、

#### 抵抗力をつけましょう

- ・ 十分な栄養と睡眠、バランスのよい食事をしっかりととりましょう。

#### こまめに水分補給をしましょう

- ・ こまめに水分をとることで、のどの奥が潤います。

#### 人ごみを避けましょう

- ・ 不要、不急の外出は避けましょう。どうしても出かける必要があるときは、必ずマスクを着用しましょう。友達の家が集まって遊んだりすることも、この時期はやめましょう。