

家庭内でできる感染予防 ～大切な人を守るために～



秋田県

規則正しい生活

- 早寝・早起き・朝ごはんは生活リズムを整えるための基本です。
- 体調管理のための栄養補給をしましょう。
- 免疫力アップのためにも、睡眠習慣を整え、適度な運動と休養を心掛けましょう。



こまめな手洗い

- 手についたウイルスを、石けんと流水で洗い流します。
- 外から帰った時、食事の前後、トイレや掃除の後、みんなで使うものを触った後に手を洗いましょう。

共有部分の消毒

- ドアノブ、スイッチ（照明等）、テーブル、手すり、リモコン、トイレのレバー、PC・タブレット、その他、家族がよく触れるところを1日1～2回消毒しましょう。

毎朝の健康観察



- 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が思わしくないと感じた時は、外出しないようにしましょう。

どこでもマスク



- 飛沫（つば）の中に含まれているウイルスが飛び散らないようにします。
- 公共交通機関を利用する際は、マスクを着用して咳エチケットに気を付けましょう。

こまめな換気



- 新鮮な空気を部屋に入れ、ウイルスを外に追い出します。部屋の窓を2か所開けると効率よく換気できます。
- 冷たい風が、直接体に当たらないよう気を付けましょう。
- 湿度も適度に保ちましょう。
- 人が集まりやすい場所や換気の悪い場所には、立ち寄らないようにしましょう。

インターネット等を利用する場合には、偏見や差別につながる行為（誤った情報発信、感染者を特定しようとする悪口や冷やかし等）を絶対にしてはいけません。

保護者の皆様へ

毎日、感染防止対策にお取り組みいただきありがとうございます。引き続き、ご家庭でも各自でできる感染防止対策をお願いします。

秋田県教育委員会
(令和3年1月)