



## かんせんじょうよ ほ うたいさく 感染症予防対策をしましょう

今年も体調を崩しやすい時期となりました。さまざまな感染症が流行しますが、受験生にとって体調を整えることは、勉強以上に大切です。日頃から体調管理を万全にしましょう。

## きせつせい よ ぼ う 季節性インフルエンザの予防には

(1) 感染経路を経つこと

(2) 予防接種を受けること

(3) 免疫力を高めること

どの感染症もそうですが、手洗い・うがいの徹底が一番の予防です。そして、自分の体の免疫力も高めておくことです。好き嫌いせずしっかり食事をとり、十分な睡眠時間を確保しましょう。「健全なる精神は健全なる身体に宿る」といいます。元気に頑張るためににはしっかり休養を！

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## 感染症対策へのご協力をお願いします

**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、手のひらをよくこります。
- 手の甲をのばすようにこります。
- 指先・爪の間を念入りにこります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 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。

**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

何もせずに 咳やくしゃみをする

**正しいマスクの着用**

1. 鼻と口の両方を 確実に覆う  
2. ゴムひもを 耳にかける  
3. 隙間がないよう 鼻まで覆う

咳やくしゃみを 手でおさえる

■ 詳しい情報はこちら

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

QR code linking to the Prime Minister's Office of Japan and the Ministry of Health, Labour and Welfare websites.