

令和3年1月14日

保護者の皆様へ

長南町PTA連絡協議会  
会長 林 敏 広

ご家庭における新型コロナウイルス感染症対策へのご協力について（お願い）

皆さまには、日頃より本協議会の諸事業に際し、ご理解とご協力をいただいておりますこと心よりお礼申し上げます。

さて、すでにご存じのとおり、1都3県をはじめ、11都府県に緊急事態宣言が発令されました。

県内においても新型コロナウイルスの感染者が増え続け、全国的にも感染への危機感がさらに高まっています。

本町PTA連絡協議会は、町教育委員会や学校と協力・連携をとり、感染拡大の防止にむけて取り組んで参ります。

つきましては、別添の資料をご活用いただき、ご家庭でも感染症対策に努めていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

# 新型コロナウイルス感染症 家庭でできる感染対策

## 換気・湿度

- ・こまめな換気（1時間ごとに5～10分または常時窓を少し開放）
- ・台所や洗面所などの換気扇の常時運転
- ・加湿器を使った保湿（目安は湿度50～60%）など

## 家に帰ったら

- ・うがい、水と石鹸で10秒以上の手洗い、顔も洗いましょう。
- ・手指消毒は、15秒以上かけて手に擦り込む（指先や手首も）
- ・使用した不織布マスクは、部屋に入る前に捨てましょう。など

## 食事

- ・食事の前には、手洗い・消毒
- ・できれば、別々のテーブルにする、時間をずらす、真正面は避けて座るなど
- ・食事は短時間で、会話を控えましょう。
- ・料理は、大皿は避け、個々に盛り付け
- ・取箸は使い回さない。食器や箸、スプーン等の共用はしない。
- ・普段、会わない人との会食は避けましょう。など

## 広げない

- ・共有部分（トイレ、ドアノブ、電気スイッチ等）を1日1回以上消毒
- ・トイレ、キッチン、洗面所でのタオルの共用を避けましょう。  
（ペーパータオルの活用）
- ・歯ブラシは個別に保管。コップは別々のものを使いましょう。
- ・トイレでは、蓋を閉めてから水を流しましょう。など

## 消毒、手洗い

- ・アルコール消毒の場合、乾いた雑巾を使用（濡れ雑巾は濃度低下）
- ・拭き終わった雑巾は、静かに内側に包み込みましょう。
- ・帰宅時、入社/退社時、食事の前、トイレの後は、手洗い・消毒
- ・スマートフォン等は、家に帰ったら除菌シートなどで拭きましょう。
- ・ゴミは密閉して捨てましょう。など

## 健康管理など

- ・毎朝の体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。
- ・体調が悪い家族がいるときは、家族全員がマスクを着用しましょう。  
（乳幼児、特に2歳未満は推奨されません。）
- ・接触確認アプリCOCOAを活用しましょう。
- ・買い物は、できるだけまとめて行い、外出機会を減らしましょう。
- ・不要不急の外出は控えましょう。
- ・風邪かなと思ったら迷わず、かかりつけ医または千葉県発熱相談コールセンターに連絡する など



手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

厚生労働省HPより抜粋

千葉県発熱相談コールセンター

(電話番号) 03-6747-8414

(対応時間) 24時間(土日、祝日を含む)

