

# ゴールデンウィークを 迎えるにあたり



埼玉県マスコット「さいたまっち」

健康観察/  
体調が悪い時  
は外出しない

不要不急の  
外出を  
避ける

規則正しい  
生活習慣を  
確立し、抵抗  
力を高める

Q 新型コロナウイルスは  
どうやって感染するの？

A 新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。

飛沫感染（ひまつかんせん）とは、感染している人が咳やくしゃみ、会話をした際に、口や鼻から病原体が多く含まれた小さな水滴（飛沫・ひまつ）を放出し、それを近くにいる人が吸い込むことによって感染すること。

## 感染が起こりやすく、注意が必要な場面と対策

- **大人数や長時間におよぶ会食** → 食事は家族と・今は友達との会食はガマン
- **マスクなしでの会話** → 会話をする時はマスク着用・食事中のおしゃべり厳禁
- **狭い空間での活動** → 部屋の換気をする・大勢で集まらない
- **活動と活動の間** → 休み時間や部活動の着替えの時間も気を抜かない

感染再拡大を防ぐのは誰だ?!  
わたしたち、一人一人だ!!



埼玉県マスコット「コバトン」