

ツバボウシ先生の  
きみにもできる!

新型コロナウイルス  
感染予防ガイド

ツバ防止



ツバボウシ  
先生のこと

中津市民病院  
武末文男

クラス

なまえ

お父さん、お母さん、教育関係者の方々へ

この資料は、YouTubeのGoldratt Channelの企画「問題解決LIVE！」で、新型コロナウイルス問題を解消するために全国から集まった有志によって考案された『国民感染予防週間V14』のコンセプトにもとづき、「子どもでもわかる感染予防ガイド」として作成しているドラフトです。小学校高学年を対象に作成されていますが、関係者の方々のご意見を取り入れて、より活用できるようにわかりやすくしていきたいと思っておりますので、ご意見よろしくお願いします。Goldratt Channelは、世界で1000万人が読んだベストセラー『ザ・ゴール』の著者ゴールドラット博士が開発した全体最適のマネジメント理論を普及するために「月曜日が楽しいな会社にしよう!」をテーマに放映されているYouTube番組です。

※なるべくエビデンスに基づき、資料を作成しておりますが、状況は刻一刻と変わり、現時点での見解が今後も正しいとは限りません。エビデンスがない部分は個人の見解も含みますので、注意してお使いください。

国民感染予防週間V14  
についてはこちらをご覧ください。



It's Monday!!



Supported By Goldratt Channel

Goldratt Channelに関するお問い合わせは、  
info@goldrattchannel.com まで



笹川保健財団  
SASAKAWA  
Health Foundation

# ? 新型コロナウイルスに感染すると

かかって  
しまうと...

ウイルスが体の中でたくさんふえて、熱が出たり、だるくなったり、せきがでたりするよ。時々、味やにおいがしなくなることもあるんだ。気をつけな  
き  
さやいけないのは、歩いただけで、階段を上がったように息が切れるとき。  
ある  
すぐに医者さんと相談しよう。ウイルスが胸でふえすぎて、息がしづら  
い  
くなっているからかもしれないよ。



ひと  
人に  
うつすと...

もっと、怖いのは、体の中でウイルスがふえていても、それに気がつかないうちに、  
ほか  
他の人にうつしてしまうこと。うつた人が急に具合がわるくなって、死んじゃうこと  
もあるんだ。お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんなど、あなたの大  
せつ  
切な人に、あなたがうつしてしまい、元気な人でも重い病気になったり、死んだり  
してしまふこともある。だからとても怖いんだ。

体の中でウイルスがふえると、ツバといっしょにたくさんのウイルスがでてくるよう  
になる。せきやくしゃみをする、ツバといっしょになったウイルスが、そばにいる  
ひと  
人の口や鼻や目にはいて、その人の体の中でまたふえはじめるんだ。新型コロナウイルス  
ウイルスは、3つの経路をとって体に入ってくる。それは、ツバと、ツバをさわっ  
て  
た手、それと寒いとき息をはくとみえる、霧のようなツバからなんだ。

どうやって  
うつるの?





# うつらないためには どうしたらいいの？

きをつけるのはたった一つ。

ウイルスを含んだツバが、口や鼻や目につかなければ大丈夫。

そのためには、次の4つの対策をやるのが大事なんだ。

1

## マスクをする

マスクはウイルスからきみを守る最強のバリアだ。たとえ、飛びちったツバが飛んできてマスクがあれば、ツバを防げる。しかも、マスクさえしていれば、自分がうつっていたとしても、ツバがマスクから飛び出さないから、人にうつすことも防げるんだ。そもそもツバが顔にかからなければ、うつらないし、うつすこともないよね。まずは、ツバをかけない、かからないようにすることから、がんばろう！

2

## ちょっと離れる

自分がマスクをしていても、他の人がマスクをしていないこともあるよね。そんな時は、隣の人と1~2m離れよう。そうすれば、たとえツバが飛んでも届かなくなるよね。

3

## 手を洗う

たとえウイルスを含んだツバをさわっても、口や鼻や目がある顔をさわらなければ、うつることはないんだ。顔をさわりたいくなる前に手をきちんと洗ってツバを洗い流していれば、顔をさわっても大丈夫だ。水道がなかったり、時間がなかったりする時には、アルコール消毒でもいいけれど、できるだけ石けんで洗う方がいいんだよ。ウイルスを洗い流せるし、手の汚れも落とせるからね。

4

## 空気を入れかえる

一つの部屋にたくさんの人がいると、ツバが飛んできてくることが多くなるよね。閉じこもった部屋では、霧のようなツバが、すこしずつ部屋の中にたまっていくので、気がつかないうちに吸い込んでしまうかもしれない。そんな時は、窓をあけて空気を入れかえよう。



\*テーブルの上などについたウイルスはやがて死んじゃうよ。でも、ふいたり、消毒すればもっと安心だよ。

おし  
教えて！

せん せい  
ツバボウシ先生



## マスクをつけられない食事の時はどうするの？

1m以上の距離をとろう。互いちがいに、ななめにすわるとやりやすいよ。たとえば、感染した人と、マスクをしなくて、1mぐらいの距離で、15分いた人が100人いても、たった1人しかうつらないといわれているんだ。だからウイルスをうつさないためには、「食事の時には1mぐらいの距離を取る」ことがとても大切だよ。もちろん、顔の近くで大きな声を出してツバを飛びちらすようなことをしては絶対にダメだよ。

## 正しいアルコール消毒のしかたは？

アルコールの消毒は、ポンプが止まるまで一気におして、1回分（3cc）。ジャブジャブになるけど、そうしなければ途中でアルコールが乾いてしまう。そうすると、手にアルコールがつかないところができて、ウイルスが残ってしまうかもしれないので注意しよう。あと消毒は、家や車の中にウイルスを持ち込まないように、お店の入口だけでなく出口でもしよう。

## おじいさん、おばあさんに会うときに 気をつけることは？

おじいさん、おばあさんは、新型コロナウイルスに感染すると重症になりやすい。だから、まずは自分がかからないようにがんばろう。そして、会う時はかならず、うつさないようにマスクをして、手を洗ってからだよ。おじいさん、おばあさんと会えてうれしくても、大きな声を出してはダメだよ。

## ツバといっしょに飛びちったウイルスは、どうなるの？

ウイルスが飛びちっても、ウイルスは体の外ではふえることはできないから、すぐに死んでいくんだ。そして、今はみんなマスクをしているから、まわりにツバが飛びちることはないよね。だから、まわりのモノにウイルスがついていることは、かなり減ってきているよ。消毒はよくさわるところをできる範囲にしておいて、一晩そのままそとしておけば、つぎの朝には、みんな死んでしまっている。だから、手洗いをキチンとしていれば、消毒に時間をかけていなくても、それで感染することはないんだ。

## 空気を入れかえるのはなぜ？

霧のようなツバは、遠くまで飛ばし、部屋の中をしばらくたどようけど、感染する力はほとんどないんだ。なぜかという、直径1mmのツバには約700万個のウイルスが含まれているといわれている。でも、霧のようなツバは直径わずか5ミクロン、体積比にすると1000万分の1くらいで、その中にウイルスはひとつしか入っていないことになる。よく、セキをしたあとの霧のようなツバが、まわりにばらまかれていたようなシミュレーションをみかけるけど、新型コロナウイルスに感染するためには、1万個のウイルスを吸い込まなければ感染しないといわれているから、霧のようなツバを、すこしくらい、あびてもうつることはない。でも、霧のようなツバが部屋に充満すると、感染する力が出てくるから、空気を入れかえることは、とても大事なんだ。

## 症状がなくても人にうつるの？



新型コロナウイルスは、感染してから症状が出るまでには5日くらいかかる。そのあいだは症状がなくて、感染していても気がつかないから、うつしてしまうんじゃないかと心配だよ。でも症状が出る前に感染力があるのは、その直前の2日間だけ。3日もすると症状が出てくるから、まわりの人に感染させないように、具合が悪くなったら、できるだけはやくお医者さんに検査をしてもらえばいい。たとえ症状がなくても、いつもやっているように、人にツバをかけなければ、うつすことはない。まずはマスクをきちんとする。マスクをはずしたら大きな声を出さない。そして、こまめに手洗いをすれば、気がつかないうちに人にうつすことはないよ。

おし  
教えて！

せんせい  
ツバボウシ先生

## かい がい き ひと 海外から来た人が

## か かん けん こう かん さつ 14日間も健康観察をするのはなぜ？

ウイルスにかかってから、熱やせきの症状がでるまでの期間を“潜伏期”というけど、  
新型コロナウイルスの場合は、平均5日、長くても14日間といわれているんだ。だから、  
14日たっても症状がでなければ、ウイルスにかかっていないことがわかるんだ。  
それで、海外から日本にやってきたら14日間は空港の近くのホテルで健康観察を  
するんだ。

## とも お友だちがかかったら、自分もかかるの？

もし、お友だちがウイルスにかかっていたら、自分たちもかかっているかも知れない  
と不安になるよね。でも、すぐに保健所の人が学校にとんできて、「この人はウ  
イルスにかかっているかも？」と思ったらウイルス検査をすぐにしてくれるよ。だから、  
保健所から「検査を受けてください」との連絡がこなければ、ウイルスにかかっている  
心配はないんだ。でも念のため、学校でも、家の中でもマスクと手洗いを、しっ  
かりしよう。

## なお かえ とも 治って帰ってきたお友だちから、 うつつる心配はないの？



しんがた いま びょういん  
新型コロナウイルスにかかったら、今はかならず病院に  
にゅういん いしゃ  
入院をするきまりになっているんだ。そして、お医者さんが  
しんさつ かえ  
診察して、すっかりよくなってから、帰ってくるんだよ。

なお からだ なか き  
治ってしまうと、ウイルスは体の中から消えてしまうから、  
まわりにうつすことはないんだ。むしろ、お友だちの体はウ  
イルスにつよくなっているんだよ。すごいね！

でも、お友だちはこれまで、とてもつらい思いをしたか  
も知れない。だから、「どうだった？」と、お話をきいてあ  
げて、あたたかく仲良く迎えてあげてね。

# 学まなんだことを書かききましょう！

クラス

なまえ



わかったことは何なんですか？



わかったことを活いかかして次つぎにやることは何なんですか？



それをやると、どんな良よいことがありますか？



この冊子の印刷データは以下のところかQRコードで入手できます。  
ご自由にダウンロードしてお使いください。

<https://www.goldrattchannel.net/tsubaboushi>



## ツバボウシ先生<sup>せんせい</sup>について

いまから1300年前<sup>ねんまえ</sup>に建てられた奈良<sup>なら</sup>の大仏<sup>だいぶつ</sup>さまは、実は疫病<sup>じつ えきびょう</sup>（感染症<sup>かんせんしょう</sup>）の終息<sup>しゅうそく</sup>を祈願<sup>きがん</sup>して建てられたんだ。ツバボウシ先生<sup>せんせい</sup>は、その奈良県<sup>ならけん</sup>で感染症<sup>かんせんしょう</sup>の修行<sup>しゆぎょう</sup>をして、いまは大分県<sup>おおいたけん</sup>の中津市<sup>なかつし</sup>で新型コロナウイルス<sup>しんがた</sup>感染症<sup>かんせんしょう</sup>の予防対策<sup>よぼうたいさく</sup>に取り組んでいる。中津市<sup>なかつし</sup>は、紅葉<sup>こうよう</sup>の美しい耶馬溪<sup>うつくやまけい</sup>があるし、一万円札<sup>いちまんえんざつ</sup>で有名な福沢諭吉<sup>ふくざわゆきち</sup>の故郷<sup>こきょう</sup>だよ。

### 【問い合わせ先は】

〒871-8511 大分県中津市大字下池永173番地

**中津市民病院** ツバボウシ先生こと 武末文男

電話 0979-22-2480 携帯 070-8432-1558

FAX 0979-22-2481 Mail:fu-takesue@nakatsu-hosp.jp