

**PART 1** ここまでわかった!これだけは知っておきたい!  
**新型コロナウイルスの基本**…10

- 01 まずは知っておこう!新型コロナウイルスが怖い5つのこと…12
- 02 新型コロナウイルスの特徴と感染経路をつかんでおこう!…14
- 03 かかったらどうなる?症状を見逃さないための注意点…16



**PART 2** 手洗い&マスク&消毒で  
**新型コロナウイルス感染症対策**…18

**新型コロナウイルス感染症対策①手洗い**

- 01 絶対に知っておきたい手洗い4つのポイント…20
- 02 汚れゼロでウイルス予防正しい手洗いをチェック!…22  
 子どもにしっかり手洗いをマスターさせるコツ…29
- 03 手洗いに一番向いているのはどのタイプのソープ?…30
- 04 固形石けんを使うなら水切りが大切!…32
- 05 間違えやすい手洗いのQ&A…34



**新型コロナウイルス感染症対策②マスク**

- 01 「人にうつさない」ためにはマスク着用が第一!…36
- 02 マスクが手に入らなければ縫わずにできる  
 簡単立体マスクをつくろう!…38
- 03 ハンカチ&ヘアゴムでつくる即席マスクも!…42
- 04 布マスクなら清潔を保てる洗い方がカギに!…44

**新型コロナウイルス感染症対策③消毒**

- 01 水が使えないとき&ところはアルコール消毒を…46
- 02 家の中はこまめに掃除+消毒をする!…48

**PART 3** 新型コロナに負けない体をつくる!  
**免疫力を高める生活と食事**…50

**新型コロナウイルスに負けない体をつくる生活**

- 01 ウイルスから体を守る免疫力のすごい話…52
- 02 質のよい快眠が正常な免疫力の機能維持に  
 不可欠!…54
- 03 免疫力が低下しやすいライフスタイルをチェンジ!…56

**新型コロナウイルスに負けない体をつくる運動**

- 01 肺の機能をサポートする筋肉をつくる…58
- 02 こりかたまりやすい筋肉をほぐして免疫力アップ…60
- 03 体のだるさをなくすストレッチでコロナうつ撃退!…62

**新型コロナウイルスに負けない体をつくる食事**

- 01 納豆ときのこが免疫力アップにおすすめ!…64
- 02 辛味野菜をこまめにとり入れて!…65
- 03 免疫力を下げないための食べ方をする!…66

暮らしの中でできる  
**新型コロナウイルス対策ベスト30**…70



**PART 4** 感染したらどうする?こんなときはどうする?  
**新型コロナウイルスによる不安や疑問を解消!**…74

- Q1 自分や家族が感染したかも?と思ったらどうする?…76
- Q2 どんな症状が出たら相談や受診をするの?…77
- Q3 家族が症状を判断する場合の目安は?…77
- Q4 検査はどんな流れで行われるの?…78
- Q5 入院のために用意しておくものは?…78
- Q6 抗体検査って何がわかるの?…78
- Q7 一度かかったら免疫ができる?…79
- Q8 妊娠中ですが、健診や里帰り出産はどうなる?…79
- Q9 治療薬は?アビガンって効果あるの?…79
- Q10 退院したら外出していい?…79
- Q11 給付金や支払い猶予にはどんなものがあるの?…80



※本誌に記載している情報は2020年5月時点のもので、今後の状況に応じて変わる可能性がありますのでご了承ください。

どんなウイルス?

感染しないためには?

どんな症状がある?

正しい手洗いの方法は?

免疫力って必要なの?

家のどこを消毒すればいい?

# 新型コロナウイルスの不安を解決!

これからの生活を送るうえで  
 知っておくべきすべてをまとめました!



against Corona

## 新型コロナウイルス対策 完全ガイド

Contents



### 新型コロナウイルスから体を守るために自分ができる対策とは?…4



感染症専門医・岩田健太郎先生が語る  
**新型コロナウイルスの正しい恐れ方**…6

新型コロナウイルスに感染したかも?と思ったら  
**行動する前にフローチャートでチェック!**…9

