

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
2019年10月28日発行

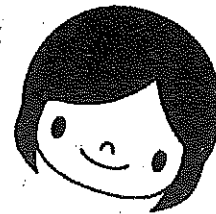
保護者の方へ
お家での健康観察をよろしくおねがいします

風邪やインフルエンザに負けないために



朝晩と日中の気温の差が激しくて、ここ数日で体調の悪い人がたくさん保健室にくるようになりました。喉が痛かったり、鼻水・咳と風邪の症状がみられます。

今回は、風邪やインフルエンザに負けないように、どうしたらよいかを考えましょう。



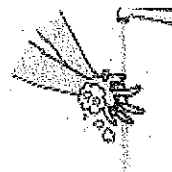
手洗い・うがい・マスクの着用・換気

・手洗いは必須です!! 石けんをつけてすみずみまでしっかりと洗いましょう

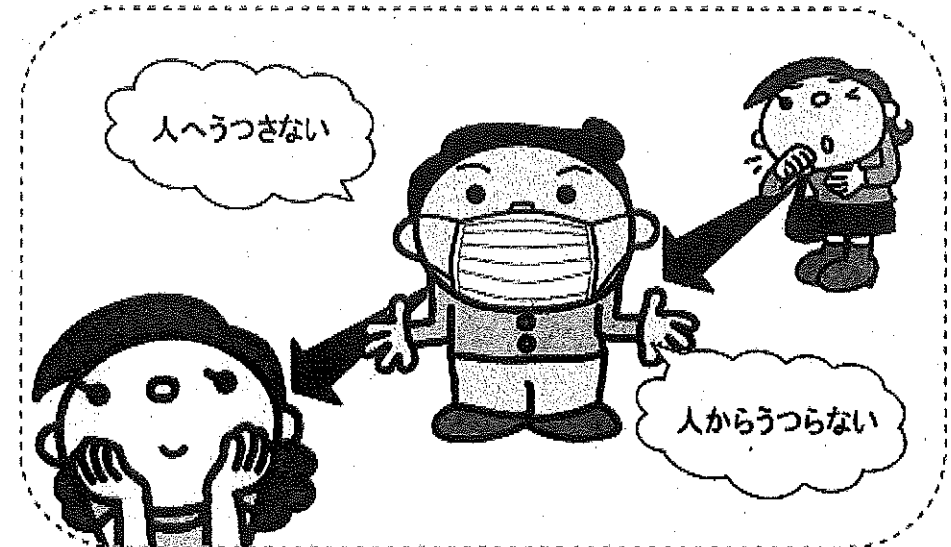
・外から帰ったらうがいを習慣づけましょう

・マスクは、自分のため・周りのために(右の図をみてね)

・教室の中や人が大勢居るところは、いろんなウイルスがたくさんいます。しっかり換気を!



せきエチケットは、自分のために。周りの人のために。



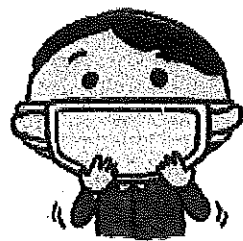
マスクはきちんとつけましょう



鼻と口の両方も
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

人にうつさないためのマナー・・・咳エチケット

風邪やインフルエンザに感染している人が咳やくしゃみをする時、その周囲にウイルスが飛び散ります。咳エチケットには、まわりの人がウイルスを吸い込むことによる感染拡大を防ぐ効果があります。咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆ってするようにします。ティッシュなどが無い時は、腕で口と鼻を覆ってするようにしましょう。

「しっかりふきとる」
までが正しい手洗いです!



「しっかりふきとる」
までが正しい手洗いです!



答え...左の女子の髪/左奥の男子の髪型/中央奥の男子の手/石けん容器

左から2番目の女子のネクタイ/手を洗っている女子の履き物/タオルを濡している男子のボタン