

保健通信

平成30年11月5日
上津役中学校:保健室



朝・夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。からだ^が寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすい時期でもあります。しっかりと手洗いうがいをして風邪を予防しましょう。



カゼ対策をしよう

「誰^ももできる」
予防方法!!

しっかり手洗い

手を洗う = 水で手をぬらすだけになっていませんか?
手を洗う時には、石けんを使って手のひらだけでなく、手の甲や指先・つめもしっかり洗うように心がけましょう。

☆ **こする**



☆ **くみあわせる**



☆ **ねじる**



30秒時間をかけて、丁寧に洗いましょう!!

しっかりうがい

しっかりうがいをし、のどに付いているウイルスたちを洗い流しましょう。15秒以上うがいをすると、のどの奥にいるウイルスもやっつけることができますよ。

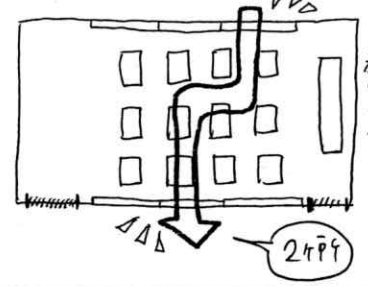


Let's 換気!!

受験生のみんなは
自己管理のためにも
お互い声をかけ合って
換気をしよう!

☆ 目には、見えないけれど...

換気をしないと、カゼなどの原因になるウイルスや菌が教室の中にたくさんいる状態になってしまいます。しっかりと換気をしてカゼを予防し、集中して授業が受けれるようにしましょう。



☆ ここに注意☆

- ① 空気の通り道ができるように2ヶ所以上の窓を開けましょう。
- ② 約5分間は開けたままにしましょう。
- ③ 休み時間のたびにこまめに換気しましょう。

せき
咳 エチケット
できていますか??



咳エチケットとは...

咳やくしゃみの症状があれば、お互いうつさないようにするためのルールです。



なんと!!

咳1回で、つばと共に放出されたウイルスは、
約 2m 飛びます!!
くしゃみ1回だと約 3m!!

～ みんなのために... あなたののために... ～

- ① 咳がでるときは、マスクをする。
なければ、ハンカチやティッシュで口を覆う。
- ② 咳やくしゃみを他の人に向けてしない。
- ③ 手で咳やくしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗う。

