

保健だより 11月

2019・11 旭中 保健室

朝晩、だいぶ冷え込むようになりました。今年は例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。

まずは、『うつらない』ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときは、周囲の人に『うつさない』、流行を拡げないための行動が求められます。

『うつらない』も『うつさない』も、難しいことをする必要はありません。うつらないための手洗い・うがいや食事・睡眠・運動・休養、うつさないための安静・咳エチケット等これまでに学んできた対策を、それぞれが自覚を持って実行していくことが大切なのです。



きょうは何の日? 11月

11月8日 **いい歯の日**
 1本ずつ
 しっかり
 みがこう

11月9日 **かんき換気の日**
 しんせんな
 空気と入れ
 かえよう

11月10日 **トイレの日**
 いつも
 きれいに
 つかおう

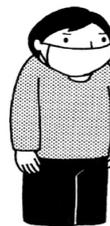
マナーです、「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って?



口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか? なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう



●症状があるときは、マスクをつける

せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。



●腕で口や鼻を覆う

せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

寒い時期は
寒期

乾季
乾いた季節

空気の入れ換え
換気

喚起
呼びかけて

気持ちいい空気に喜びを!
歓喜しよー!

