



令和元年11月5日
文京区立昭和小学校
校長 杉本 謙
保健室 岡 佳都

日が暮れるのが早くなり、すっかり寒くなってきました。体が寒さに慣れていなくて、風邪をひいてしまった人もいないのではないのでしょうか。

体を冷やすと、免疫力が低くなり、風邪を引きやすくなってしまいます。下着を着たり、朝ごはんをしっかりと食べてきたりなどして、体を温めるための工夫をしてみましょう。

11月の保健のめあて

かぜ・インフルエンザの予防につとめましょう



◆◇感染症予防の基本は「てあらい」と「せきエチケット」◆◇

きれいに手洗い！ 「ここ」を忘れていませんか？

ポイント①指とつめの間

こする！



ポイント②指と指の間

くみあわせる！



ポイント③親指・手首

ねじる！



かぜ予防の基本は、**てあらい**です。**せっけん**を使ってよく泡立て、しっかり洗いましょう。水でしっかり**すすぐ**ことで、手についたウイルスやばいきんを**洗い流す**ことができます。

ごはんを食べる前、外から帰ってきた後は手を洗いましょう。こまめに手を洗う習慣がつくといいですね！

できている？ せきエチケット



せき・くしゃみをするときは…

- 周りの人から顔をそむけて、1メートル以上離れる。
- ハンカチやティッシュで鼻と口をおさえる。
- とっさの時は、服の袖や中でせきをする。
- 使ったティッシュはすぐに捨てる。
- せきがでている時は、マスクをする。

