

# ほけんだより

H28年11月1日

我孫子中学校

保健室

涼しい風が吹くようになり、この時期からインフルエンザや感染性胃腸炎が流行り始めてきます。「**嚴重な手洗い・うがい・咳エチケット**」を習慣として積極的に予防に努めていきましょう。また、合わせて「**換気**」を行うことも忘れないようにしましょう。

**感染症予防の極意は「うつらない・うつさない」**です。

【うつらないために】

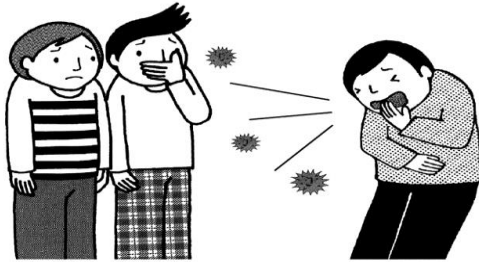
- ①手洗い・うがい
- ②食事・睡眠・運動

【うつさないために】

- ①安静・休養
- ②咳エチケット

## 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。

保健委員より

保健委員長になりました、2年3組鈴木優奈です。私は全校生徒のみなさんと協力しながら生徒全員が健康に登校でき、更に快適に過ごせる環境作りを実行できるように一生懸命がんばります。みなさんもお協力よろしくお願いします。

さて、このごろ寒暖差の激しい日が続いています。体調をくずしやすい時期なので、衣服を工夫したり、換気をしてクラス環境を整えるようにして下さい。

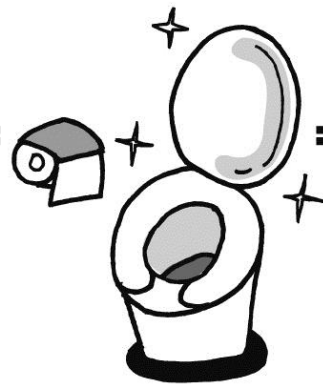
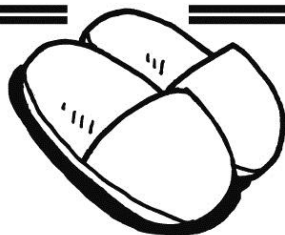
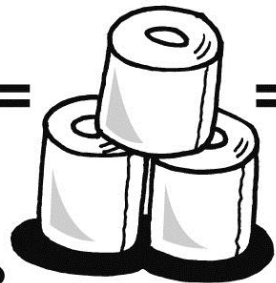


## ●次の人のために●

# トイレ使用後のチェックポイント

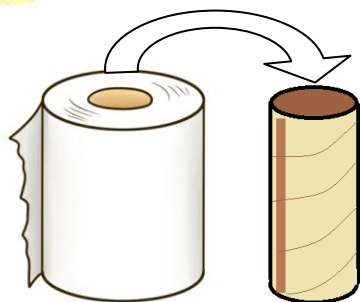
「自分が使ったすぐ後に、もう一度自分で使いたいと思うか」を考えて、誰もが気持ちよく使えるように心がけましょう！

- きちんと水を流しましたか？
- 便器の周りは汚れていませんか？
- トイレトペーパーは補充されていますか？



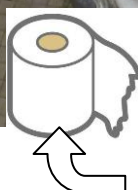
## お願い！こんな使い方はしないで！

①



トイレットペーパーから  
芯を抜かないで！

②



トイレットペーパーを床に置  
かないで！

(紙を下に敷いてもだめ！！)

## トイレットペーパーは限りある資源です。大切に使ってください。