# 

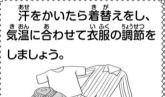
令和4年1月7日(金) とよみ小学校 保健室

たの まつ まつうはん 楽しかった冬休みが終わり、2学期後半がスタートしま した。新しい年をむかえ、みなさんはきっと新たな目標 をもち、キラキラと 輝 いていることと思います。みなさん の目標はなんですか?ぜひ健康目標もたててみてくださ い。たとえば「夜は 9時までにねる」や「むし歯をつくら ない」など・・・。みなさんが今年も健康で楽しい学校 生活を送れるようにねがっています。

### かぜをひいてしまったら

かぜを長引かせないために、家でゆっくり過ごしましょう。







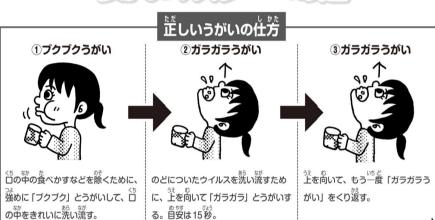




# あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願いします!



# うがいマスターへの道



### ☆うがいをするタイミング☆

- · 外から帰ってきたとき
- ・人ごみから出たあと
- ・のどが乾燥したとき、調子の悪いとき
- ・空気が乾燥しているとき
- \* 朝起きたとき (ロの中の細菌が最も多い)

ガラガラうがいのときに「あー」と 声を出しながらうがいをすると、 のどの奥まで洗い流せるよ!



もし自分が知らないうちに感染していたとき、そのまませ きやくしゃみをすると、ウイルスを含むひまつを他の人にと ばしてしまいます。新型コロナウイルスなどに感染している べんは、I 回のせきで約 I 00万個、I 回のくしゃみ約 200 まんさ 万個のウイルスを放出するといわれています。感染の原因 となるウイルスを吸い込まない・まき散らさないためにも、 「せきエチケット」で予防しましょう!

# 正しいマスクのつけ方

1鼻の形に 合わせる

②あごの下まで びる 広げる

③ひもを耳に かける





<sup>歳な</sup> 鼻からあごまでしっかりと覆って、す き間がないようにつける。

## 真合が悪い人がマスクをしていないとこんなに「ウイルス」をまき散らしているかも…!!







# ほか ひと かんぜん Att 他の人への感染を防ぐため、せきエチケットを守ろう!!

せきやくしゃみを手で押さえるのもNGだよ! 押さえた手にウイルスがついて、ドアノブを触った ときなど、他の人が同じ場所を触ったときにウイルスがついて病気をうつしてしまうことがあるよ。

### 3つのせきエチケット



ティッシュやハンカチで

ティッシュ:使ったらすぐごみ箱に捨てる。 ハンカチ: 使ったらなるべく早く洗う。



マスクやティッシュ、ハンカチが使えない うかぎ うちがか くち はな おお ときは、そでや上着の内側で口と鼻を覆う。