

# ほけんだより



令和元年12月  
熊本支援学校保健室  
文責 浅井

今年も、残り1月となりました。冬休みはクリスマス、大みそか、お正月と楽しみなが続きます。家族や友だちと一緒に楽しい時間を過ごすことがあると思います。また色々な場所に出かけるかもしれませんね。冬休みをしっかりと楽しむためにも、自分で健康に気をつけて過ごしましょう。



## インフルエンザ、感染性胃腸炎 を予防しよう！

インフルエンザや感染性胃腸炎にかかる人が増える時期です。  
自分でできる予防方法をやってみましょう。

### ①手洗い



外から帰った後、トイレの後、  
食事や調理の前に手を洗おう。

### ②うがい



外から帰ったら、  
うがいをしよう。

### ③マスク



せきが出る人は  
マスクをつけよう。

### ④人ごみをさける



人が多く集まる場所には  
感染症の原因となるウイルス  
などが多いため、できるだけ  
近づかないようにしましょう。

### ⑤十分な睡眠



生活リズムを整えて、  
体の抵抗力を高めよう。

～保護者の方へ～

☆歯科受診のお知らせを  
配付しています。

夏休み前に、歯科受診の  
お知らせを配付しました。  
その後、受診報告書の提出  
がなかったご家庭に再度お  
知らせを配付しています。

受診、治療が終わられて  
いる場合は、お手数ですが  
ご連絡をお願いします。

くしゃみをしたとき、

どのくらいしぶきが飛ぶのかな？

(下の3つから答えをえらんでみてね。)

- ① 5cm～10cm
- ② 30cm～50cm
- ③ 1m～2m



せいがい 正解は… ③ 1m～2m

はな 鼻がムズムズ…「ハクション！」

このとき、くしゃみのしぶきは2mも飛んでしまうことがあります。

しぶきの中には、びょうき げんいん 病気の原因になるウイルスが含まれているかもしれません。自分は大丈夫、でもまわりの人はどうだろう？ そこで「せきエチケット」です。

せき・くしゃみをするときはティッシュやハンカチで口と鼻を覆うのがマナー。

もし、ティッシュなどが近くになれば、うわぎ のそで で覆う「肘マスク」もまわりに迷惑をかけない方法の一つです。でんしゃ きょうしつ 電車や教室など、人が集まる場所では特に、マナーを守って過ごしたいですね。



くしゃみや咳が出ている間はマスクをつけて、使用後のマスクはごみ箱に捨てましょう。

マスクをつけていても、鼻の部分にすきまが開いたり、鼻やあごが出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆いましょう。

ただ正しいマスクのつけ方



はな くち りょうほう 鼻と口の両方をかくじつ おお 確実に覆う



ゴムひもをみみ 耳にかける



すきまがないよう はな おお 鼻まで覆う