

# ほけんだより

## 2月

神崎市立神崎小学校 保健室 令和2年、2月

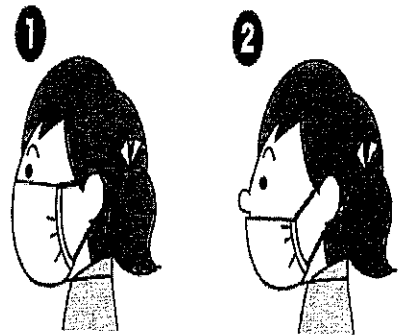
神崎小学校では、現在インフルエンザA型による欠席者はいませんが、まだまだ油断はできません。これからインフルエンザB型や溶連菌感染症など気になる感染症が発生するかもしれません。せきが出ている人はマスクをしましょう。せっけんでの手洗いやマスクの着用、せきエチケットで予防しましょう。外出したあとは、しっかりせっけんで手をあらいましょう。

せっけんでの手あらいや、マスクの着用などは 予防に効果的です!!!

具合の悪い時は、無理をせず、病院受診をしてゆっくり休みましょう。無理をすると病気が長引いたり、合併症になることもあります。気をつけましょう。

### マスクのつけ方、どっちが正しい?

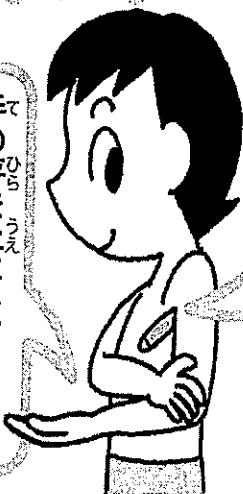
### 体温、正しくはかれていますか?



こたえは①です。  
マスクは「鼻からあごまで」をおおうようにつけてます。  
息苦しいからと②のように鼻を出さないようにしましょう。



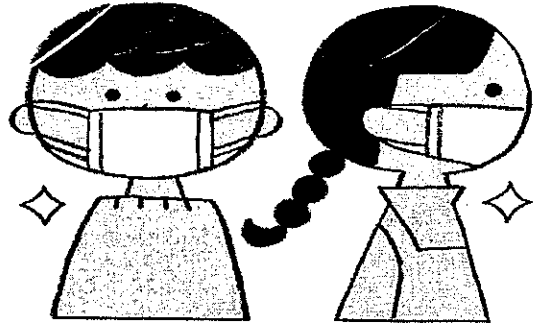
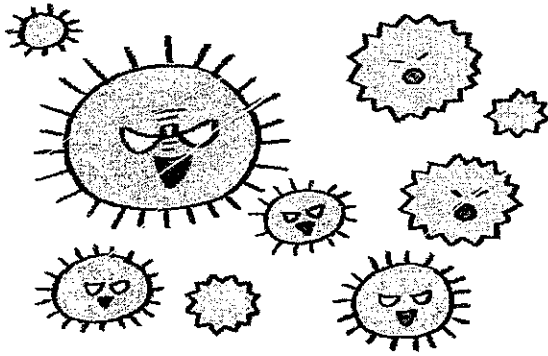
手の平を上にして  
もう一方の手でひじをおさえると、わきが  
しっかりとしまつてよい



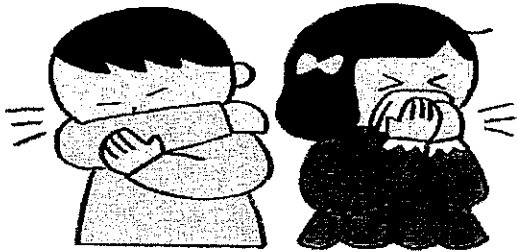
体温計をわきの中央に  
下から押し上げるように  
してはさむ

# かからない！うつさない！ せきエチケットとは、

かぜやインフルエンザなどにかかったときに、お互いにうつしたくないようにするためのマナーです。



## せきエチケット



・マスクをつけます

・鼻と口をおおう：せきやくしゃみをするときは、

ティッシュなどで鼻と口をおおいます

・とっさの時は：服のそでや上着でおおいます。  
まにあわず手でおおったら、すぐに石けんで手をよくあらいます。

……花粉到来！！！！……



<sup>かふん</sup>花粉が気になる季節になりました。<sup>みせつ</sup>鼻がむずむず、<sup>はな</sup>くしゃみ、<sup>はなみず</sup>鼻水、目がかゆ～くなります

よね。早めに<sup>びょういん</sup>病院に<sup>じゅしん</sup>受診し、<sup>いしや</sup>お医者さんに<sup>そうだん</sup>相談しましょう。