

# ほけんだより

大麻小学校

【NO. 12】2023. 11. 2

かぜ

## 風邪やインフルエンザがはやっています！

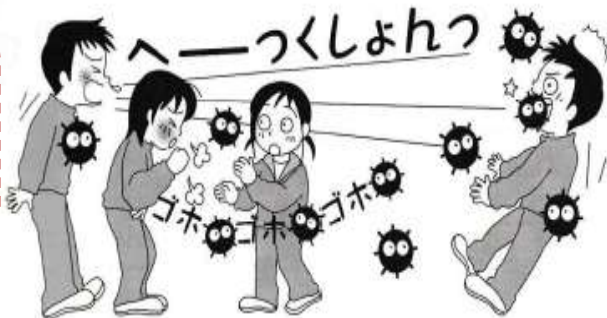
学芸発表会の特別時間割もはじまり、練習にも力が入っている様子が保健室からもかんじられます。今週もなお、風邪やインフルエンザにかかる人がおおく、学級閉鎖になるクラスも出ました。手洗い・うがい・せきエチケットをしっかりと行い、予防につとめましょう。

かんせん けいろ

## インフルエンザの感染経路

### ① ひまつかんせん

せきやくしゃみでとびちったウイルスをすいこんでしまう。



### ② せつしょくかんせん

ドアやつくえなどについているウイルスが手につき、その手で、はなや口をさわったりしてウイルスを体にとりこんでしまう。

予防のためには・・・ せきエチケットやマスク、手あらいがたいせつです！

## せきエチケットで「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をほかの人にうつさないために、せきやくしゃみをするときに口やはなをおおうことです。

### ① 口とはなをおおう

せきやくしゃみをするときは、ハンカチなどで口とはなをおおいます。



### ② とっさのときはふくでカバー

急なせきやくしゃみはできるだけふくのそでやうで口とはなをおおいます。手でおおったばあいは、石けんできれいにあらいましょう。



### ③ マスクをつける

つけるばあいは、口とはなをしっかりとおおうことが大切です。



## 3連休、ゆっくりすごしてね

気温の低下や学芸発表会の練習でからだもつかれているとおもいます。

明日からの3連休、ゆっくり休んでください。また、かぜがなおったばかりの人は、様子を見ながら、すこしずつ元のペースにもどすようにしましょう。

